Niveau(x) d'enseignement : 0 Numéro EDUQ : 9270270
Centre d'intérêt : 914

Lavoie-Aubut, Louise.

Education populaire, parents d'aujourd'hui : guide du participant / Direction de la coordination des réseaux, Services d'éducation populaire ; [rédactrice, Louise Lavoie-Aubut] -- [Québec] : La Direction, c1990
592 p. en pag. multiple : ill. ; 28 cm.

Code : 9091-0886; 51-5262-2. Comprend des bibliogr.

ISBN 2-550-15475-4

Vedette(s)-secondaire(s) : Québec (Province). Services d'éducation populaire • Québec (Province). Ministère de l'éducation. Direction de la coordination des réseaux

---

Descripteur(s) : Education populaire • Education familiale • Famille • Enfant handicapé • Milieu familial • Violence • Relations familiales • Relations parents-enfants • Rôle des parents • Problème familial • Guide • Matériel didactique

---

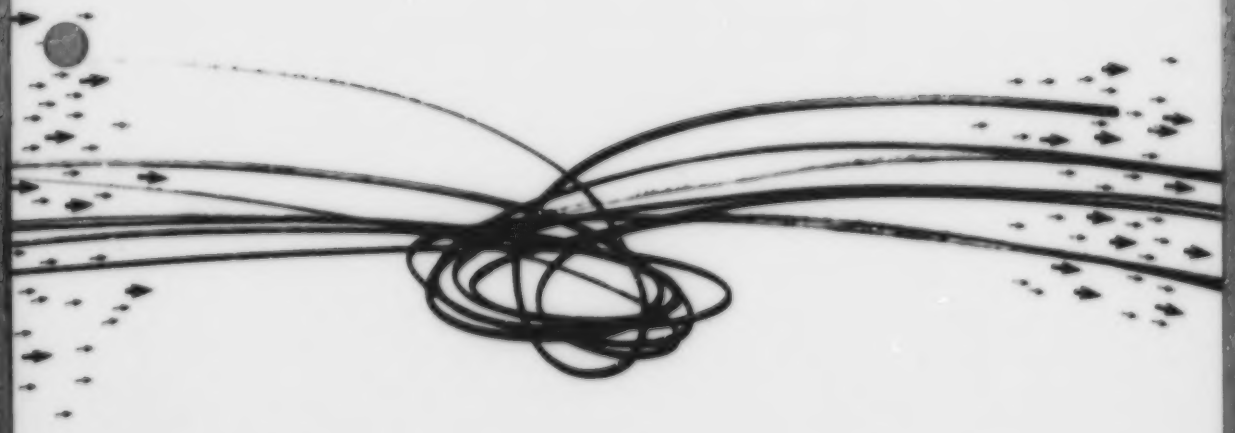
Le présent matériel pédagogique a été conçu pour permettre à l'adulte, par un processus de prise en charge et de croissance, de comprendre et d'assumer pleinement sa relation parentale à partir de quelques réalités choisies, faciles à cerner : le parent, l'enfant, la famille, la société et son milieu. Il contient des notes pédagogiques destinées à favoriser l'animation des parents et leur participation. Il se compose de cinq modules : 1- La famille et l'enfant handicapé; 2- La famille et le conflit; 3- La famille et la violence; 4- La famille reconstituée : un défi; 5- Les différentes approches éducatives.

Type de document :

ÉDUCATION POPULAIRE

PARENTS D'AUJOURD'HUI

GUIDE DU PARTICIPANT



Québec

9270270

ÉDUCATION POPULAIRE

PARENTS D'AUJOURD'HUI

GUIDE DU PARTICIPANT

Direction de la coordination des réseaux
Services d'éducation populaire

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1990 — 9091-0886

ISBN : 2-550-15475-4

Dépôt légal — quatrième trimestre 1991
Bibliothèque nationale du Québec

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville

- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut

- **Conseiller** : Michel Lemieux

- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron
  Chantal Boutin
  Diane Lemieux

- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux
  Sylvie Doire

- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

PARENTS D'AUJOURD'HUI

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1

Introduction

PARTIE 2

L'animation des rencontres

PARTIE 3

Cahier de l'animateur

Module 1 : La famille et l'enfant handicapé

Module 2 : La famille et le conflit

Module 3 : La famille et la violence

Module 4 : La famille reconstituée : un défi

Module 5 : Les différentes approches éducatives

PARTIE 4

Cahier du participant

Module 1 La famille et l'enfant handicapé

Module 2 : La famille et le conflit

Module: 3 **La famille et la violence**

Module 4 **La famille reconstituée : un défi**

Module 5 : **Les différentes approches éducatives**

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville

- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut

- **Conseiller** : Michel Lemieux

- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron
  Chantal Boutin
  Diane Lemieux

- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux
  Sylvie Doire

- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
1.0	Orientation générale	1.1
2.0	Objectifs de "Parents d'aujourd'hui"	1.3
3.0	Définition de l'éducation familiale	1.5
4.0	Les modules "Parents d'aujourd'hui"	1.7
4.1	Être parents, un choix à faire et à refaire constamment Objectifs particuliers	1.8
4.2	Relations parents-enfants (0 à 10 ans) Objectifs particuliers	1.8
4.3	Nous sommes parents d'adolescents Objectifs particuliers	1.8
4.4	Notre relation en tant que parents uniques Objectifs particuliers	1.9
4.5	Nous sommes parents d'un seul enfant Objectifs particuliers	1.9
4.6	La famille et l'enfant handicapé Objectifs particuliers	1.10

4.7	**La communication familiale**.....	**1.10**
	Objectifs particuliers	
4.8	**La famille et le conflit**.....	**1.11**
	Objectifs particuliers	
4.9	**La famille et la violence**.....	**1.11**
	Objectifs particuliers	
4.10	**La famille reconstituée : un défi**.....	**1.12**
	Objectifs particuliers	
4.11	**Les différentes approches éducatives**.....	**1.13**
	Objectifs particuliers	

1.0 ORIENTATION GÉNÉRALE

Le présent matériel pédagogique a été conçu pour permettre à l'adulte, par un processus de prise en charge et de croissance, de comprendre et d'assumer pleinement sa relation parentale à partir de quelques réalités choisies, faciles à cerner : le parent, l'enfant, la famille, la société et son milieu.

2.0 OBJECTIFS DE "PARENTS D'AUJOURD'HUI"

2.1 Aider les parents à mieux comprendre et à mieux vivre leurs relations familiales.

2.2 Faire prendre conscience aux parents des répercussions que peuvent avoir leurs attitudes.

2.3 Favoriser l'adoption d'attitudes nouvelles dans la relation avec l'enfant.

2.4 Apporter aux parents le soutien et l'information nécessaires pour comprendre leurs enfants et les guider dans le monde d'aujourd'hui.

2.5 Faire connaître aux parents d'autres parents afin qu'ils puissent partager avec eux leurs expériences.

2.6 Amener les parents à avoir un regard critique sur les différentes influences auxquelles ils sont soumis quotidiennement et en évaluer les effets sur leur vie familiale.

2.7 Aider les parents à découvrir leurs talents et les ressources qu'ils ont en eux.

2.8 Accroître l'autonomie des parents dans leurs rapports avec les autres agents d'éducation du milieu.

3.0 DÉFINITION DE L'ÉDUCATION FAMILIALE [1]

L'éducation familiale vise à :

3.1 aider les membres d'une famille à prendre conscience de ce que signifient leur agir et leur projet familial afin de mieux assumer leurs responsabilités dans la famille;

3.2 favoriser l'épanouissement de chacun des membres;

3.3 aider la famille à trouver sa place dans la société;

3.4 faciliter l'apprentissage et l'intégration de diverses aptitudes et habiletés liées à l'épanouissement des membres;

3.5 apprendre aux membres à devenir des citoyens responsables.

---

1. Comité provincial "Éducation famille", Direction générale de l'éducation des adultes, 1983-1984 .

4.0 LES MODULES "PARENTS D'AUJOURD'HUI"

"PARENTS D'AUJOURD'HUI"

Être parents; un choix à faire et à refaire constamment	Relations parents-enfants (0 à 10 ans)	Nous sommes parents d'adolescents	Notre relation en tant que parents uniques	Nous sommes parents d'un seul enfant	La famille et l'enfant handicapé

LA COMMUNICATION FAMILIALE

LA FAMILLE ET LE CONFLIT	LA FAMILLE ET LA VIOLENCE	LA FAMILLE RECONSTITUÉE : UN DÉFI	LES DIFFÉRENTES APPROCHES ÉDUCATIVES

4.1 Être parents, un choix à faire et à refaire constamment

Objectifs particuliers

4.1.1 Aider les participants à définir et à comprendre leurs motivations et leurs besoins relativement à la décision actuelle ou potentielle d'être parents.

4.1.2 Aider les participants à décider s'ils veulent devenir parents ou non.

4.1.3 Faire partager aux parents des préoccupations communes.

4.1.4 Amener les parents à avoir un regard critique sur les différentes influences auxquelles les parents sont soumis quotidiennement et en évaluer les conséquences dans la vie de tous les jours.

4.2 Relations parents-enfants (0 à 10 ans)

Objectifs particuliers

4.2.1 Définir et comprendre ce qu'on vit par rapport à son enfant.

4.2.2 Comprendre ce que vit l'enfant.

4.2.3 Adopter des attitudes et des comportements adaptés à la réalité vécue par l'enfant.

4.2.4 Apprendre à créer et à maintenir un climat familial qui facilite les relations entre parents et enfant.

4.3 Nous sommes parents d'adolescents

Objectifs particuliers

4.3.1 Définir et comprendre ce qu'on vit par rapport à son adolescent.

4.3.2 Comprendre ce que vit l'adolescent.

4.3.3 Amener les parents à découvrir l'importance de leur rôle dans le cheminement et la recherche d'identité de l'adolescent.

4.4 Notre relation en tant que parents uniques

Objectifs particuliers

4.4.1 Amener les parents à prendre conscience du type de relation qu'ils ont avec leurs enfants en tant que parents uniques.

4.4.2 Indiquer les diverses ressources qui peuvent répondre aux besoins des parents et à ceux des enfants.

4.4.3 S'assumer dans sa situation de parents uniques. Se resituer dans son milieu, se situer dans un nouveau réseau de relations avec ses enfants, sa famille, les groupes de parents, etc.

4.4.4 Apprendre à créer un nouveau climat familial qui favorisera le plein épanouissement de chacun des membres de la famille.

4.5 Nous sommes parents d'un seul enfant

Objectifs particuliers

4.5.1 Amener les parents à prendre conscience de la nature de leur relation avec l'enfant.

4.5.2 Préciser ce que chacun et ce que le couple vit par rapport à son seul enfant.

4.5.3 Définir et comprendre ce que vit l'enfant.

4.5.4 Reconnaître les influences sociales et découvrir les avantages et les inconvénients que comporte le fait d'avoir un seul enfant.

4.6 La famille et l'enfant handicapé

Objectifs particuliers

4.6.1 Faire découvrir aux parents les moyens qui sont à leur disposition pour faciliter leur démarche en tant que parents d'un enfant handicapé.

4.6.2 Amener les parents à vraiment comprendre leur situation de parents d'un enfant handicapé, leurs expériences de vie, leurs besoins, etc., afin de leur permettre d'avoir une vue d'ensemble de la situation et de pouvoir ainsi mieux la vivre.

4.6.3 Permettre aux parents d'un enfant handicapé de mieux utiliser les ressources dont ils disposent et même de mettre sur pied divers services d'aide.

4.6.4 Sensibiliser les participants aux problèmes que doivent affronter les familles dont un des membres est handicapé ainsi qu'au rôle qu'ils peuvent jouer pour les aider.

4.7 La communication familiale

Objectifs particuliers

4.7.1 Amener les parents à découvrir leur propre modèle de communication (mécanisme de communication).

4.7.2 Améliorer leur aptitude à communiquer par des activités d'apprentissage.

4.7.3 Aider les parents à trouver les moyens d'exprimer clairement ce qu'ils ressentent.

4.7.4 Faire comprendre aux parents l'importance de maintenir la communication au sein de la famille.

4.7.5 Faire découvrir aux parents les principes de base d'une bonne communication.

4.8 La famille et le conflit

Objectifs particuliers

4.8.1 Amener les parents à s'interroger sur les facteurs à l'origine d'un conflit: besoins, valeurs personnelles...

4.8.2 Reconnaître le partage des responsabilités relativement à un conflit.

4.8.3 Découvrir différentes démarches de résolution de conflit.

4.8.4 Avoir confiance en ses ressources pour prévenir une situation conflictuelle.

4.9 La famille et la violence

Objectifs particuliers

Après avoir pris part au programme, les parents seront conscients de la violence dans la société et seront conscients de l'importance de leur rôle relativement au phénomène de la violence chez les jeunes.

4.9.1 Sur le plan des attitudes, les participants seront disposés à changer leur propre mécanisme de violence, ils seront convaincus qu'ils en sont capables et ils connaîtront les effets de la perception verbale.

4.9.2 Sur le plan des connaissances, les participants connaîtront les besoins et la dynamique du comportement humain, ils connaîtront les fins poursuivies par le comportement violent et ils seront en mesure de distinguer les différentes formes de violence véhiculées dans les médias ou toute forme d'expression de la violence.

4.9.3 Sur le plan des habiletés, les participants seront en mesure d'ajuster leur propre comportement relativement aux comportements violents des jeunes, ils seront en mesure de déterminer les causes de la violence et ils seront en mesure d'agir.

4.9.4 Sur le plan du suivi, les participants modifieront les comportements qui sont source de violence.

4.10 La famille reconstituée : un défi

Objectifs particuliers

4.10.1 Aider les familles reconstituées à s'adapter à leur nouvelle structure familiale et à s'imposer dans leur milieu.

4.10.2 Aider les familles reconstituées à prendre conscience des répercussions de leur réorganisation familiale sur chacun des membres.

4.10.3 Aider les familles reconstituées à se donner les moyens de créer des relations familiales et un climat qui favorisent la croissance et l'épanouissement de chacun.

4.10.4 Sensibiliser les familles reconstituées au fait qu'il est aussi important de créer une solidarité avec d'autres familles qu'à l'intérieur de leur propre famille.

4.11 Les différentes approches éducatives

Objectifs particuliers

4.11.1 Développer sa confiance en son potentiel d'éducateur naturel en découvrant ses habiletés éducatives dans la vie familiale.

4.11.2 Reconnaître les influences éducatives reçues de ses parents et transmises (ou non) à ses enfants.

4.11.3 Prendre conscience de l'écart qu'il peut y avoir entre les messages transmis par le père et la mère à leurs enfants.

4.11.4 Découvrir les grandes orientations de différentes approches éducatives.

4.11.5 Découvrir les orientations de ses propres habiletés éducatives.

4.11.6 Connaître et utiliser les ressources de son milieu pour mieux développer ses habiletés éducatives.

4.11.7 Découvrir les différentes approches éducatives de son milieu (famille, école, parents, amis, travail, voisins, médias, etc.) et les comparer à ses propres méthodes.

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron
  Chantal Boutin
  Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux
  Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

1.0 Rôle de l'animateur 2.1

1.1 Exigences relatives au choix de l'animateur 2.3

1.2 La démarche 2.3

1.2.1 Sur le plan des contenus 2.3

1.2.2 Sur le plan de l'organisation des rencontres 2.4

1.2.3 Sur le plan de l'animation 2.5

2.0 Les techniques d'animation 2.7

2.1 Les techniques d'écoute 2.7

2.2 Les techniques de clarification 2.7

2.3 Les techniques de synthèses 2.8

2.4 Les techniques de créativité 2.8

2.5 Les attitudes de relation d'aide 2.8

2.6 Une technique d'encadrement : le contrat personnel 2.10

3.0 Les niveaux de participation et les techniques d'animation correspondantes 2.11

3.1 Les niveaux de participation 2.11

3.2 Les techniques d'animation correspondantes 2.13

1.0 RÔLE DE L'ANIMATEUR

Le principal rôle de l'animateur est d'être accompagnateur.

Dans un premier temps, son rôle sera d'aider les parents à préciser leurs objectifs personnels, à planifier les étapes de leur croissance et à proposer des solutions personnelles. **Dans un deuxième temps**, l'animateur aidera les participants à auto-évaluer le cheminement parcouru tout au long des rencontres.

L'animateur a une grande part de responsabilité dans la création d'un milieu éducatif stimulant, accueillant et ouvert. Il encouragera les interventions des participants et sera à leur écoute.

Cela suppose que la démarche de l'animateur, tout comme celle du participant, doit être basée sur **l'application des principes d'éducation permanente.** Ces principes portent avant tout sur l'apprentissage de l'autonomie, c'est-à-dire que l'individu doit acquérir les moyens de se situer dans son milieu et de l'influencer. L'éducation permanente repose de fait sur quatre principes de base.

Le premier principe veut que le participant soit considéré comme le premier responsable de ses apprentissages; c'est lui qui est le guide pédagogique de l'animateur et qui détermine son propre cheminement à partir de ses propres besoins.

Le deuxième principe consiste à centrer l'intérêt sur l'apprentissage tel qu'il est expérimenté par le participant, plutôt que sur l'enseignement de contenus théoriques présentés selon la volonté de l'animateur.

Le troisième principe vise à faire cheminer les participants selon leurs besoins actuels et immédiats plutôt qu'à les préparer à la vie de parents, c'est-à-dire dans un avenir plus ou moins éloigné.

Le quatrième principe consiste à s'intéresser aux participants plutôt que de se préoccuper des besoins et des exigences de la société et du système.

Afin de respecter le principe de l'éducation permanente, l'animateur tout comme le participant, devra constamment préciser son rôle afin de ne pas créer d'attentes auxquelles il ne pourrait répondre.

Il nous semble important de rassurer les parents en leur faisant prendre conscience du fait que, le plus souvent, ils possèdent les ressources nécessaires pour réussir l'éducation de leurs enfants.

Le rôle de l'animateur ne consiste pas à fournir des réponses au participant, mais à l'aider à préciser sa propre réponse.

Pour ce faire :

- l'animateur doit être à l'écoute de l'expérience de vie du participant;

- l'animateur peut alors mettre en valeur ce que le participant livre de lui-même; ce qui sera le début de sa réponse;

- l'animateur reformule l'information que le participant lui a livrée et situe cette information dans un contexte éducatif et familial; le but de cette démarche est de faire prendre conscience au participant de l'importance de l'information qu'il apporte au groupe et de l'utilité de son intervention.

Au fond, l'essentiel de la démarche est de situer le père ou la mère en tant que personne dans sa relation avec son enfant.

1.1 Exigences relatives au choix de l'animateur

- Avoir une bonne connaissance des relations familiales et conjugales.

- Faire preuve de tact dans les situations où les relations familiales et conjugales sont difficiles et délicates.

- Avoir travaillé et lu de façon satisfaisante sur le sujet de la famille et connaître les sources de référence.

- Manifester des aptitudes pour la relation d'aide.

1.2 La démarche

1.2.1 Sur le plan des contenus

Le document de base doit servir de guide pour tous. Les thèmes sont organisés selon une suite logique, et il est souhaitable d'en respecter l'ordre, puisque certaines rencontres constituent des préalables aux suivantes. Si les participants expriment le désir d'intervertir certains thèmes, il serait sage que l'animateur, avec le groupe, évalue la portée des changements sur l'ensemble des rencontres. L'animateur s'assure que le contenu est clair pour les participants.

L'animateur aura toujours intérêt à retourner les questions au groupe et à utiliser les ressources de celui-ci. Il pourra cependant apporter, grâce à un texte ou à une expérience partagée, l'information nécessaire pour clarifier une situation complexe. En tant que personne-ressource, il peut alimenter les rencontres avec des notions précises, en puisant à même le cahier de l'animateur ou dans ses notes personnelles.

De nombreux textes qui apportent des détails sur la démarche à suivre en animation ont été intégrés au document de base afin de

répondre aux besoins essentiels des animateurs. **Le contenu suggéré peut et doit être adapté selon l'expérience de l'animateur et les besoins du groupe.**

Il est libre de prendre ce qui lui est le plus utile. L'important c'est de **maintenir une suite logique et de ne pas utiliser servilement le matériel pédagogique.**

1.2.2 Sur le plan de l'organisation des rencontres

La procédure à suivre fait partie intégrante des modules. Il est prévu **du temps de mise en commun** (retour sur la semaine et période de questions sur les rencontres passées), **du temps de travail en sous-groupes ou en groupe** et **du temps de travail individuel.**

Nous avons généralement évité de proposer des périodes fixes pour le travail. La raison en est fort simple: il revient au groupe et à l'animateur de déterminer ensemble le temps qui sera alloué à ces périodes de travail, suivant l'intérêt et les besoins des participants. Le rôle de l'animateur est de voir si, dans l'ensemble, le tout est réalisable et de vérifier si le groupe est conscient et satisfait de ses choix. Il veillera, par ailleurs, à réserver suffisamment de temps pour l'évaluation, car cette partie est essentielle.

L'animateur expérimenté n'est pas obligé de tenir compte de tous les conseils concernant l'organisation des rencontres. Il pourra utiliser ses moyens personnels et les présenter à sa façon.

En ce qui a trait à la discipline et à l'autorité, faire des compromis ne veut pas dire perdre son autorité ou ne pas être obéi de son enfant; le compromis, c'est au contraire l'écoute, le respect des valeurs mutuelles et la confiance en soi. C'est une démarche constructive.

1.2.3 Sur le plan de l'animation

«Parents d'aujourd'hui» a pour but d'aider les participants à assumer leur rôle de parents. Pour ce faire, l'un des moyens que nous préconisons est le partage à l'intérieur du groupe, la mise en commun des ressources des participants. L'animateur devra donc encourager chacun à s'exprimer et démontrer l'importance d'une "bonne écoute".

Il devra également connaître les étapes de la formation d'un groupe de façon à comprendre et à définir ce qui se passe à l'intérieur du groupe afin d'assurer des rencontres profitables à tous. Il serait regrettable que les participants aient à vivre des situations ambiguës qui risqueraient de les amener à abandonner. L'animateur verra à être attentif à ces situations, qui sont normales à l'étape de la formation d'un groupe.

Le rôle de l'animateur consiste à être présent auprès de chacun des participants. Certains sont réticents à exprimer leurs opinions devant un groupe, tandis que d'autres arrivent facilement à prendre la parole. Le maintien de l'équilibre dans la participation fait partie des tâches de l'animateur. Il serait idéal que le groupe soit capable de s'autodiscipliner. Pour ce faire, il faut que tous aient compris la valeur de chacun des participants et accepté les différences. L'animateur verra à mettre en évidence ces différences et à montrer l'intérêt des valeurs particulières que chacun peut exposer au groupe. C'est une démarche de respect et d'ouverture aux autres que les parents seront amenés à faire au sein du groupe, pour ensuite l'intégrer dans leur vie familiale. Il s'agit aussi pour eux d'apprendre à composer avec les compromis et à ne pas se sentir perdants; cet apprentissage leur sera fort utile dans l'éducation de leur enfant.

Les rencontres ne visent pas à "enseigner" une nouvelle technique éducative aux parents participants.

Il se peut que les participants demandent avec insistance à l'animateur ou au groupe : "Qu'est-ce que je devrais faire?" Bien qu'il soit facile pour l'animateur de répondre à cette question, nous lui demandons de ne pas tomber dans le piège qui consiste à "dire quoi faire" ni de permettre au groupe de le faire.

Le rôle de l'animateur est d'amener les parents à s'affirmer dans leurs relations avec leur enfant, à déterminer ce qu'ils désirent afin de pouvoir l'exprimer clairement et calmement à leur enfant. C'est un climat de confiance et de communication qu'il faut tendre à établir. C'est une attitude "positive" qu'il faut tendre (ensemble) à adopter.

Nous sommes très réalistes en proposant cette nouvelle approche éducative. Certains parents seront forts satisfaits à la suite de ces rencontres, d'autres moins. Que faire? Il est impossible de satisfaire tout le monde. Il est important de savoir recevoir les critiques avec ouverture d'esprit, compréhension et discernement. Une critique est un besoin insatisfait; l'essentiel pour nous, c'est d'aider les participants à connaître leurs besoins et à trouver un moyen concret et précis pour répondre à ces besoins. Notre rôle n'est pas de critiquer ni de trouver des solutions, mais de mettre nos ressources à la disposition des participants.

Animer un groupe, c'est un art qui consiste à entretenir l'intérêt de tous pour l'objectif commun tout en permettant à chacun d'atteindre ses objectifs personnels.

On pourra avoir recours à certaines techniques pour faciliter son travail d'animateur. Chaque groupe étant unique, la souplesse est de rigueur dans le choix des techniques; ce n'est pas au groupe de s'adapter aux techniques.

2.0 LES TECHNIQUES D'ANIMATION [1]

La liste de techniques que nous vous proposons n'est pas exhaustive. Les techniques que nous avons choisies sont celles qui nous paraissent le mieux adaptées aux objectifs du présent matériel pédagogique.

2.1 Les techniques d'écoute

Les techniques d'écoute font naître la confiance au sein du groupe et créent un climat qui favorise la participation de chacun ainsi que l'ouverture d'esprit nécessaire à l'apprentissage.

L'empathie, l'écoute active, le reflet, la reformulation sont toutes des techniques amplement connues. On les utilisera principalement au début des rencontres. Le but de ces techniques est que les participants se sentent compris, entendus et se laissent **"deviner"**. L'animateur pourra peu à peu encourager les participants à utiliser ces techniques entre eux.

2.2 Les techniques de clarification

Ces techniques consistent à amener les participants à clarifier certaines notions et à préciser leurs pensées. Certains d'entre eux ne seront peut-être pas habitués à s'exprimer au sein d'un groupe. Afin qu'ils ne se laissent pas aller au découragement et ne demeurent pas silencieux, l'animateur posera des questions, avancera des hypothèses, vérifiera ce qu'il a lui-même saisi... on doit réussir à se comprendre.

---

1. Document de référence de la DCR, Tiré du document Formation des parents membres du comité d'école, du conseil d'orientation et du comité de parents.

2.3 Les techniques de synthèse

Souvent, les participants auront à faire des synthèses, soit pour saisir tous les aspects d'une question, soit pour élaborer des objectifs communs. L'animateur devra les aider à acquérir cette habileté et, à l'occasion, leur donner un coup de main. Pour les aider, il pourra utiliser des techniques simples comme: faire ressortir le mot qui les frappe, formuler spontanément une phrase à partir des idées émises, mettre en évidences certains points majeurs, une image... Par des directives claires, les participants s'habiliteront à la synthèse. Certains participants pourront agir comme personnes-ressources parce qu'ils ont naturellement l'esprit de synthèse. L'animateur amènera le groupe à déceler ces "talents" et à les utiliser.

2.4 Les techniques de créativité

Ces techniques ont pour but de valoriser l'originalité et la différence. L'animateur encouragera les travaux et les rapports autres que verbaux. Il suggérera aux participants de s'exprimer par le dessin, le mime, la poésie, la chanson, le sketch, etc... Ces activités créatrices stimulent la participation, elles sont agréables à réaliser et procurent de la satisfaction aux participants.

D'autres techniques de créativité plus connues, comme le "brain storming" **(tempête d'idées sans censure ou remue-méninges)**, les associations libres autour d'un thème peuvent également stimuler à certains moments.

2.5 Les attitudes de relation d'aide

Le respect, l'authenti ité, l'immédiateté, la spécificité sont des attitudes de relation d'aide que l'animateur utilisera pour favoriser l'implication dans le groupe.

Le respect

Cette habileté consiste à manifester de l'importance et de la discrétion devant un participant ou un groupe. Ce n'est pas de la flatterie. C'est une habileté qui con-

trecarre les tentatives de démolition, de culpabilisation ou de jugement... **L'important n'est pas d'être correct et bon, mais d'être soi.**

L'authenticité

À l'occasion, l'animateur pourra recourir à l'authenticité pour favoriser une meilleure implication. Cette habileté consiste, pour l'animateur, à expliciter sa pensée aux participants ou à exprimer ses propres sentiments. Il le fait quand il sait que cette démarche sera utile au groupe et non quand il en a le goût.

L'immédiateté

Cette habileté consiste à privilégier, dans le moment présent, des échanges plus profonds. Par exemple, si quelqu'un prétend qu'il parle trop, qu'il est mal à l'aise, qu'il ne prend pas de risque... plutôt que de chercher une explication rationnelle, l'animateur peut alors lui demander si ce sentiment se produit même au sein du groupe; il l'invitera encore à être attentif et à le lui signaler lorsque cela se produira. Ainsi, il doit veiller à ce que les participants **travaillent concrètement leurs comportements, au lieu de se contenter d'en parler.**

La spécificité

La spécificité sera aussi d'une grande utilité. Par cette habileté, l'animateur tentera d'éliminer chez les participants les généralités, les "peut-être", les "à peu près", les "ailleurs", etc. Cette habileté permettra de personnaliser les échanges. Pour ce faire, l'animateur fera préciser les termes généraux, comme: "**Il y a des choses qui m'énervent...**" "**Quelles sont ces choses...**" "**Peux-tu les nommer...**" "Des fois, cette année, j'étais mal à l'aise..." "**Te souviens-tu quand?**" "**Peux-tu retrouver une situation?**" "Je suis satisfait de ma soirée..." "**Essaie de nommer une chose qui t'apporte de la satisfaction.**"

Un "peut-être" cache souvent une affirmation; l'animateur se donnera la peine de susciter cette affirmation. C'est un art de forcer une personne à être plus précise sans la coincer. La question ressemble à une invitation mais peut déboucher sur un refus de la part de l'autre.

L'animateur fera aussi prendre conscience aux participants des avantages à parler d'eux, à préciser des situations, à nommer des gens, en particulier, à exprimer des sentiments clairs. C'est plus satisfaisant pour l'émetteur et le récepteur.

2.6 Une technique d'encadrement : le contrat personnel

Le contrat personnel est un engagement que l'adulte prend envers lui-même pour améliorer sa participation dans un groupe.

Supposons qu'un participant prenne conscience de sa façon d'accepter tout, en silence, sans se poser de question. Il veut changer cette attitude et devenir un peu plus critique.

L'animateur peut lui offrir de prendre un contrat simple pour améliorer cette situation. Par exemple, il peut s'engager à poser trois questions au cours de la rencontre. Un autre qui ne parle pas pourrait s'engager à prendre la parole au moins une fois par rencontre. Un autre qui parle trop pourrait s'engager à s'abstenir consciemment, à deux reprises au moins pendant le rencontre.

L'animateur aidera le participant à concrétiser un désir de changement dans une action concrète. Ces contrats seront verbalisés devant le groupe; il favorisera ainsi une atmosphère de franche collaboration où chacun connaîtra les efforts de l'autre en vue de s'améliorer.

Ces contrats sont souples et peuvent être modifiés au besoin. C'est un instrument extrêmement précieux pour susciter une meilleure participation et provoquer des changements réels.

L'animateur veillera à ce que le contrat réponde au goût et à la volonté du participant et non à un devoir. "J'ai le goût et je veux prendre plus de place", et non "Il faudrait que je prenne plus de place". **Les contrats nés des "il faut" sont inefficaces.**

3.0 LES NIVEAUX DE PARTICIPATION ET LES TECHNIQUES D'ANIMATION CORRESPONDANTES

L'animation de groupe est un art: l'art de susciter une conscience du groupe chez chacun des participants dans la poursuite d'un objectif commun. Elle fait donc appel aux ressources personnelles de celui qui joue le rôle d'animateur; elle s'inspire cependant de certains principes et peut être **facilitée par l'apprentissage** de certaines techniques. De plus, chaque groupe a son **rythme propre** et c'est dans la mesure où l'animateur peut se sensibiliser aux différentes dimensions du fonctionnement en groupe qu'il pourra le mieux respecter les particularités de chaque groupe sans être esclave d'une méthode d'animation rigide. Les quelques notions qui suivent ont pour but d'aider l'animateur débutant à trouver sa propre méthode et ses propres techniques d'animation. Elles sont groupées sous deux titres: "Les niveaux de participation" et "Les techniques d'animation".

3.1 Les niveaux de participation

L'animateur qui cherche à susciter une conscience du groupe chez les participants peut y parvenir dans le mesure où il réussit à **faire circuler l'information** entre les membres du groupe. Information au niveau des idées bien sûr, mais aussi au niveau du fonctionnement du groupe et au niveau des personnes, dans la mesure où cela s'avère utile.

Pour faciliter la tâche de l'animateur on distingue **trois niveaux de participation** qui commandent, chacune, des techniques particulières: le niveau du contenu, le niveau de la procédure et le niveau socio-émotif.

Le niveau du contenu

Dans un groupe de tâche ou de discussion, c'est l'objectif poursuivi qui sert de catalyseur et permet la cohésion du groupe. Les idées qui seront échangées entre les participants et leurs opinions sont donc de première importance. Il est impor-

---

Document publié par l'EDA 1970-10-02, Réf. nº 5, Module V, Formation des comités d'écoles (révisé en 1979)

tant que les **idées** circulent bien et que **les participants comprennent** la pensée de chacun. L'animateur doit donc être attentif à cette dimension, veillant à ce que l'information circule librement, chacun se sentant écouté lorsqu'il parle.

Le niveau de la procédure

Pour que les idées circulent bien dans le groupe, il est important que les procédures du groupe - procédures de discussion et procédures de prise de décision, s'il y a lieu - soient bien définies et acceptées par tous les participants. L'animateur doit donc veiller également à ce que les questions de procédures soient formulées et résolues dans le groupe. Il peut lui-même suggérer des procédures: lever la main avant de parler par exemple, ou au contraire parler librement sans lever la main. Il peut aussi demander aux adultes de participer à l'élaboration des procédures. De toute façon il doit voir à ce que l'information circule librement dans le groupe à ce niveau.

Le niveau socio-émotif

Dès qu'un certain nombre de personnes poursuivent ensemble un objectif commun il est inévitable qu'il se crée occasionnellement des tensions et des conflits mineurs au cours de la discussion.

Souvent, la charge émotive qui se développe à cause des différences de points de vue et de mentalité paralyse le travail du groupe. C'est donc le rôle de l'animateur de veiller à maintenir dans le groupe un climat favorable à la discussion. Il y parviendra dans le mesure où il fera circuler l'information sur ce que ressentent les participants concernant le fonctionnement même du groupe et concernant les différents types de participation qu'ils rencontrent dans le groupe.

Très souvent des animateurs ont de la difficulté parce qu'ils ne tiennent pas compte de l'un ou l'autre de ces trois niveaux de participation. Une erreur systématique de certains animateurs est d'essayer de mettre hors d'ordre tout ce qui ne concerne pas les idées et le sujet à l'agenda. Au contraire, on dit d'un animateur qu'il est compétent lorsqu'il suit le groupe aux trois niveaux de participation, faisant circuler l'information là où c'est nécessaire et conservant l'équilibre entre l'efficacité et les échanges interpersonnels.

3.2 Les techniques d'animation correspondantes

Certaines techniques simples peuvent aider l'animateur à se sensibiliser aux problèmes spécifiques à chacun des trois niveaux de participation: les fonctions de clarification, au niveau du contenu; les fonctions de contrôle, au niveau de la procédure; et les fonctions de facilitation, au niveau socio-émotif.

Les fonctions de clarification

a) Définir

Le groupe étant réuni en vue d'un objectif commun, il est important que dès le point de départ l'animateur s'assure que cet objectif a bien été défini. S'il ne l'est pas, il accorde tout le temps nécessaire pour le faire. De même, le vocabulaire utilisé par les participants est souvent équivoque ou polyvalent; l'animateur se demande donc continuellement si les mots employés veulent dire la même chose pour tous les membres du groupe; sinon, il demande aux participants de définir les termes qu'ils emploient. S'il n'est pas certain il vérifie, en demandant à ceux qui emploient ces termes s'ils veulent dire la même chose.

b) Reformuler

Une bonne façon de faire circuler l'information correctement au niveau du contenu est de reformuler de temps en temps ce qu'un participant vient de dire, surtout lorsqu'il ne semble pas compris par les autres. Cette technique est particulièrement efficace pour sensibiliser tous les participants aux difficultés de communication et pour susciter chez eux une conscience du groupe.

Elle a également pour effet d'augmenter la capacité d'écoute des participants. Elle aide enfin le participant qui vient de parler à prendre conscience de ce qu'il vient de dire et de nuancer sa pensée au besoin.

c) Faire des liens

Une des difficultés du travail en équipe est que les participants ne tiennent pas assez compte des éléments que les autres apportent. L'animateur peut alors intervenir en demandant à celui qui vient de parler de faire lui-même le lien avec ce qui vient d'être dit.

Il peut aussi faire lui-même les liens qu'il voit, surtout lorsqu'ils sont demeurés implicites dans les interventions des participants. Cela invite les gens à s'écouter davantage et contribue à faire une discussion plus concentrée.

d) Résumer

De temps en temps, l'animateur peut permettre aux participants de reprendre leur souffle en résumant les différentes opinions déjà émises. Il peut aussi essayer d'en faire la synthèse ou demander au groupe de l'aider s'il ne peut la faire lui-même. Si le groupe a un secrétaire, il peut également faire part au groupe de temps en temps des éléments qu'il a retenus. Cela permet de faire le point et de réorienter la discussion si cela est nécessaire.

<u>Les fonctions de contrôle</u>

e) Susciter

Dans tout groupe, il y a des participants qui parlent peu et d'autres qui ne parlent pas du tout. L'animateur ne doit pas se donner comme mission de faire parler tout le monde; il doit cependant favoriser la participation verbale de ceux qu'on appelle les silencieux. La technique qui consiste à faire un tour de table systématique n'est pas à conseiller, elle crée souvent un stress qui rend encore plus pénible la participation verbale des silencieux. La façon de susciter la participation verbale des silencieux est de surveiller le moment où ils semblent plus à l'aise ou moins conscients d'eux-mêmes, pour les

inviter à parler à ce moment-là. C'est souvent au moment où le groupe est le plus animé que ces moments se présentent; si l'animateur est attentif, il peut alors donner la priorité de parole à ceux qui parlent moins.

f) Refréner

Tout groupe contient aussi des participants qui parlent facilement, longtemps, et souvent. La tâche de l'animateur est de les refréner et de les aider à prendre moins de place. Il le fera d'autant plus facilement qu'il aura une bonne relation interpersonnelle avec ces participants; s'il peut le faire avec humour, cela est encore mieux. Très souvent, ces participants sont verbomoteurs et le simple fait de les résumer au moment opportun et de demander à d'autres participants d'intervenir suffit à réduire leur participation. On peut aussi les inviter à se résumer eux-mêmes en leur donnant comme défi de le faire en moins de cinq phrases.

g) Sensibiliser

Pour éviter que le temps dont on dispose soit perdu sur des questions de détails et pour accélérer la progression des idées, l'animateur peut rappeler de temps en temps le nombre de minutes qui restent. Il peut aussi demander au groupe d'évaluer l'emploi du temps en fonction de l'agenda que l'on devrait couvrir normalement, quitte à modifier l'agenda s'il y a lieu.

h) Donner la parole

On s'attend ordinairement à ce que l'animateur donne la parole; il peut le faire formellement de façon régulière; il peut aussi le faire uniquement pour ceux qui préfèrent la demander; et il peut inviter les participants à prendre la parole sans la demander. Ce qui est important, c'est qu'il avertisse les participants de la façon dont il veut procéder, modifiant sa façon de procéder selon les besoins du groupe. De toute façon, l'animateur garde toujours priorité de parole et il peut l'utiliser pour mettre de l'ordre advenant une confusion momentanée.

Fonctions de facilitation

i) Accueillir

L'animateur peut favoriser grandement la participation de tous par son accueil chaleureux à l'égard de chaque participant. Le fait de s'intéresser à chaque participant, quel que soit son statut, contribue également à valoriser chacun aux yeux des autres participants.

j) Détendre

En permettant aux participants de se détendre et de blaguer entre eux à l'occasion, l'animateur peut contribuer grandement à solidariser le groupe. De même des moments de pause au cours de la discussion peuvent éliminer certaines tensions dues à la fatigue. Tout cela est de nature à faciliter le travail du groupe.

k) Objectiver

S'il se produit des conflits plus violents entre deux personnes émotivement engagées l'une par rapport à l'autre, l'animateur peut détendre la situation en reformulant de façon objective les idées émises avec beaucoup de subjectivité. Il dégage alors le contenu de la charge socio-émotive et permet aux participants de ne pas s'arrêter à l'opposition entre personnes.

l) Verbaliser

Lorsque le climat est tendu sans trop savoir pourquoi, il peut être indiqué de permettre aux participants de verbaliser ce qu'ils ressentent à ce moment présent. De même lorsqu'on est face à une difficulté qui semble insurmontable, il peut être utile de verbaliser ce qu'on ressent; l'animateur peut encourager et même susciter cette verbalisation lorsque cela semble utile. Le principe à la base de cette technique est qu'un sentiment verbalisé devient beaucoup plus facile à maîtriser.

En résumé, on peut dire qu'un animateur compétent est celui qui tient compte des trois niveaux de participation, quelles que soient les techniques qu'il emploie. Si certaines techniques lui semblent plus difficiles, il peut demander aux participants de les exercer. Une bonne façon de s'entraîner à l'animation est de s'enregistrer et de noter après coup ses interventions spontanées selon les trois niveaux.

CAHIER DU PARTICIPANT

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 1

La famille et l'enfant handicapé

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
1.0	**Introduction**	4.1.1
2.0	**Objectifs généraux**	4.1.3
3.0	**Objectifs particuliers**	4.1.5
4.0	**Thèmes des rencontres**	4.1.7
5.0	**Déroulement des rencontres**	
5.1	Première rencontre	4.1.10
5.2	Deuxième rencontre	4.1.17
5.3	Troisième rencontre	4.1.35
5.4	Quatrième rencontre	4.1.51
5.5	Cinquième rencontre	4.1.63
5.6	Sixième rencontre	4.1.77
5.7	Septième rencontre (Scénario I)	4.1.83
5.7	Septième rencontre (Scénario II)	4.1.89

5.8 Huitième rencontre (Scénario I)..... 4.1.95

5.8 Huitième rencontre (Scénario II)..... 4.1.109

5.9 Neuvième rencontre (Scénario I)..... 4.1.115

5.9 Neuvième rencontre (Scénario II)..... 4.1.123

5.10 Dixième rencontre..... 4.1.129

1.0 INTRODUCTION

Chers parents,

Bonjour et bienvenue à nos rencontres!

Le Cahier du participant a été conçu pour vous permettre de recueillir les notes, les renseignements et les commentaires qui vous sembleront utiles.

L'animateur pourra à l'occasion vous remettre des textes pour le compléter et vous pourrez également y joindre vos trouvailles, que nous vous invitons d'ailleurs à partager avec nous. Le cahier constituera à la fin des rencontres un document assez impressionnant.

Nous vous encourageons à le consulter, à le partager avec votre entourage, à le montrer à votre famille et même à l'enrichir de créations personnelles. Vos enfants, jeunes et moins jeunes, aimeraient peut-être vous offrir une oeuvre de leur cru... Pourquoi ne pas profiter de l'occasion qui vous est donnée de conserver ces trésors?

Nous espérons que vous tirerez le maximum de profit de ces rencontres, en y apportant le fruit de votre expérience et en échangeant avec d'autres parents qui, comme vous, sont désireux d'explorer tous les aspects de leur vie familiale.

À tous, bonne chance!

Muriel Drolet-Douville

2.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Le présent module vise l'atteinte de deux objectifs distincts.

Le premier objectif, d'ordre personnel, est de permettre aux parents d'un enfant handicapé de parvenir à la connaissance d'eux-mêmes, de leurs ressources et de leurs aptitudes.

Le second objectif est de permettre aux parents d'un enfant handicapé d'acquérir une connaissance générale des ressources qui sont à leur disposition et d'apprendre à mettre sur pied divers services d'aide.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

Les objectifs généraux décrits précédemment seront atteints à travers une série d'objectifs particuliers.

3.1 Faire découvrir aux parents les moyens qui sont à leur disposition pour faciliter leur démarche en tant que parents d'un enfant handicapé.

3.2 Amener les parents à vraiment comprendre leur situation de parents d'un enfant handicapé, leurs expériences de vie, leurs besoins, etc., afin de leur permettre d'avoir une vue d'ensemble de leur situation et de pouvoir ainsi mieux la vivre.

3.3 Permettre aux parents d'un enfant handicapé de mieux utiliser les ressources dont ils disposent et même de mettre sur pied divers services d'aide.

3.4 Sensibiliser les participants aux problèmes que doivent affronter les familles dont un des membres est handicapé ainsi qu'au rôle qu'ils peuvent jouer pour les aider.

4.0 THÈMES DES RENCONTRES

- **Première rencontre**
  L'accueil.

- **Deuxième rencontre**
  Étapes vers la résolution de la crise vécue à la suite de la naissance d'un enfant handicapé.

- **Troisième rencontre**
  Mes besoins.

- **Quatrième rencontre**
  Quel temps fait-il?

- **Cinquième rencontre**
  Jean qui rit, Jean qui pleure...

- **Sixième rencontre**
  Les préjugés.

- **Septième rencontre (Scénario I)**
  Je m'informe.

- **Septième rencontre (Scénario II)**
  Je m'interroge sur les ressources de mon milieu.

- **Huitième rencontre (Scénario I)**
  En avant, marchons... début d'un projet.

- **Huitième rencontre (Scénario II)**
  Les ressources qui me manquent.

- **Neuvième rencontre (Scénario II)**
  Et je réalise...

- **Neuvième rencontre (Scénario II)**
  Je m'informe sur les ressources de mon milieu.

- **Dixième rencontre**
  Mon bilan.

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

5.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Thème : L'accueil.

Objectifs: Cette rencontre vise à amener les participants à se connaître et à exprimer leurs attentes ainsi qu'à présenter le contenu des rencontres.

LE RÊVE ÉCLATÉ

Un enfant va naître. L'enfant imaginé, désiré, tant attendu. Fruit d'un désir, du rêve d'un couple qui envisage de vivre heureux avec un enfant en santé, beau, intelligent. Amorce d'une aventure faite d'attente, d'espoir, d'instants de plénitude et qui débouche enfin sur la fête, une fête nourrie au fil des jours et des nuits de pensées, de sensations, d'émotions. Depuis neuf mois, se construit petit à petit la place de ce nouvel enfant que les parents imaginent parfait. Sa naissance est vécue comme un moment d'une rare intensité, comme une expérience unique aux confins de la tendresse et de la violence.

Mais soudain... la terre bascule! La fête de la naissance prend l'allure d'une tragédie. L'enfant tant désiré est malformé, handicapé à vie. Accident de la nature ou risque prévisible... c'est de toute façon la consternation, l'effondrement du rêve. Le choc émotif qui s'ensuit est particulièrement douloureux et pénible, quasi insoutenable. Les parents font face à cette situation irréversible, irrémédiable, comme on vit un échec ou un deuil: de longues heures faites de chagrin, de détresse et de désolation. Avoir donné la vie à un enfant qui ne sera jamais comme les autres, à un enfant "anormal", voilà qui fait émerger toute une gamme de sentiments, de la colère à la culpabilité en passant par la honte, la déception ou même le rejet.

Mais l'enfant est bien là et il vit. Une réalité qui n'accorde pas de sursis. Les parents doivent désormais continuer à vivre avec cet enfant handicapé. C'est le début d'un ajustement souvent pénible, surtout dans une société qui valorise l'efficacité, la beauté, la performance.

Chaque année naissent au Québec quelques centaines d'enfants souffrant à divers degrés d'une déficience physique ou mentale. La majorité de ces enfants, environ les trois quarts, sont accueillis par leur famille. En effet, la tendance voulant que l'on place dans un établissement spécialisé les enfants qui naissent avec une malformation ou un handicap quelconque est résolument à la baisse depuis une dizaine d'années.

La naissance d'un enfant qui présente une malformation majeure place les parents devant une réalité extrêmement difficile et exigeante. Et de ce fait les parents, en proie à la détresse, à la douleur, à l'anxiété, se trouvent très souvent démunis devant la nécessité de prendre soin de leur enfant han-

dicapé et de l'éduquer. Sans avoir eu le temps d'absorber le choc qu'ils viennent de subir, les parents se retrouvent du jour au lendemain responsables de l'éducation d'un enfant handicapé, situation familiale qui exige, du fait de sa complexité, une attention toute particulière. Car il faut bien voir que l'arrivée d'un enfant porteur d'une malformation ou affligé d'une déficience peut perturber la famille d'une façon prolongée et permanente, au point même de mener à son éclatement. Par ailleurs, il faut préciser que peu d'établissements sont en mesure d'accueillir adéquatement des enfants qui présentent un handicap sévère.

Les besoins sont donc grands, pour ne pas dire énormes. Mais l'aide existe-t-elle? Et si oui, où la trouver? Les quelques études faites au Québec sur la question montrent clairement qu'il reste beaucoup à faire. De toute évidence, les ressources ne sont pas actuellement à la mesure des besoins et ne permettent pas davantage de répondre aux différentes dimensions, médicale, éducative et psycho-sociale, de ces besoins.

Le Conseil veut, par le présent document, sensibiliser le milieu hospitalier afin de favoriser l'adaptation de l'enfant handicapé et de sa famille et proposer des mesures à cet effet. En analysant les besoins des familles au cours de la première année de vie de l'enfant, le Conseil veut améliorer la situation, aussi bien sur le plan de l'information à transmettre aux parents et du suivi médical nécessaire à l'enfant souffrant de handicap que sur le plan du soutien à accorder à la famille.

Extrait du document "Le rêve éclaté" publié par le Conseil des affaires sociales et de la famille.

Mes attentes	Mes craintes
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-

PREMIÈRE RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

5.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Thème : La crise.

Objectif : Présenter une théorie expliquant la progression de la crise vers l'acceptation et la réorganisation de la vie à la suite de la naissance d'un enfant handicapé. L'exercice accompagnant la démarche informative vise à permettre aux participants de bien comprendre chacune des étapes de la crise et de se situer dans cette progression.

LA NAISSANCE D'UN ENFANT HANDICAPÉ

Qu'est-ce qu'un enfant handicapé?

L'organisation mondiale de la santé définit le handicap comme un "désavantage social, pour un individu donné, résultant d'une déficience ou d'une incapacité, et qui limite ou interdit l'accomplissement d'un rôle normal eu égard à l'âge, au sexe, aux facteurs sociaux et culturels." Selon Lafont, un enfant handicapé est un "enfant entrant dans la vie avec un retard ou acquérant au cours de son développement un retard par rapport aux enfants normaux du même âge réel que lui."

Il faut distinguer deux grandes catégories de handicapés: les handicapés physiques et les handicapés mentaux. Dans la première catégorie, nous trouvons les handicapés moteurs, tels que les paralytiques cérébraux, et les handicapés sensoriels, tels que les aveugles et les sourds. Quant aux handicapés mentaux, ils présentent un retard du développement mental qui se manifeste principalement par l'atteinte de niveaux restreints d'autonomie.

Afin d'évaluer les services médicaux offerts aux jeunes handicapés, le docteur Louis Dallaire, de l'hôpital Sainte-Justine, a divisé les différents handicaps en quatre groupes: handicap physique, malformations multiples, syndrome chromosomique et maladie métabolique. L'enfant affligé d'un handicap physique (groupe I) présente généralement une malformation de réduction ne touchant que les membres et souffre d'un trouble moteur sans atteinte mentale. Quant à l'enfant atteint d'un syndrome de multimalformations (groupe II), il présente évidemment des malformations multiples, mais aussi un retard psycho-moteur sévère. Dans le groupe des maladies chromosomiques (groupe III), on retrouve des enfants qui présentent une trisomie 21, appelée communément mongolisme, et quelques cas de trisomie 18*. Le groupe IV est constitué d'enfants souffrant d'une

---

* ***Trisomie 18:*** *l'enfant atteint naît avec un ensemble de malformations très graves et sa survie ne dépasse pas deux mois. Cette maladie est due à une aberration chromosomique en rapport avec la présence d'un troisième chromosome sur la 18e paire.*

maladie métabolique (ex: phénylcétonurie**) qui n'empêche pas un développement normal, à condition d'appliquer un traitement hâtif et approprié. Ce groupe comprend aussi des enfants souffrant d'autres maladies pour lesquelles il n'existe aucun traitement efficace.

Dans le présent document, l'expression "enfant handicapé" désigne donc un enfant qui souffre d'un handicap physique ou mental à sa naissance, lequel fait dévier ou entrave le cheminement de sa croissance et nuit à son apprentissage. Si l'on considère la définition légale de la personne handicapée, le terme "handicap" recouvre une réalité plus complexe que le terme "déficience", souvent utilisé à la place de handicap. L'expression "personne handicapée" recouvre en fait deux dimensions fondamentales: d'abord, la déficience doit être significative et persistante, de même que les limitations de capacité fonctionnelle qui en découlent; cette expression correspond aussi à l'ensemble des obstacles comme l'accessibilité, les équipements ou les préjugés, que peut rencontrer une personne ayant une déficience dans son processus d'intégration.

Un traumatisme pour les parents

Expérience riche d'émotions s'il en est, l'attente d'un enfant est source d'espoir, d'épanouissement et de joie pour les parents. Il est facile de comprendre que, pour eux, le fait de donner naissance à un enfant handicapé donne lieu à un choc émotif majeur. En général, la naissance d'un enfant handicapé entraîne chez les parents une série de réactions psychologiques et émotives souvent très fortes, et provoque une crise intérieure particulièrement intense.

Quelles que soient les circonstances entourant cet événement, il semble, selon Evans, que tous les parents vivent sensiblement les mêmes sentiments et suivent un cheminement similaire vers l'adaptation à la condition de leur enfant. Ce cheminement type, qui se déroule cependant à un rythme et selon un mode qui peuvent varier selon les personnes, se diviserait en cinq étapes qui marquent une progression vers la solution de la crise et l'adaptation à une situation nouvelle. Les

---

** ***Phénylcétonurie**: comme la galactosémie d'ailleurs, la phénylcétonurie est une maladie congénitale héréditaire du métabolisme. Il s'agit d'une incapacité de transformation de certains éléments du métabolisme qui peut entraîner, entre autres, des troubles du système nerveux très graves et irréversibles si les nourrissons atteints ne sont pas traités adéquatement très rapidement.*

parents subissent d'abord un choc avant de passer à une phase de négation ou de contestation du handicap, puis à une étape où se mêlent tristesse, culpabilité et colère, et qui fait ensuite place à l'adaptation et à la réorganisation. Ce processus s'amorce dès que l'état de l'enfant est porté à l'attention des parents, soit à l'annonce du handicap ou à la confirmation du diagnostic. C'est d'abord, vécu dans toute son intensité, l'état de choc. L'arrivée de cet enfant chambarde les projets d'avenir, bouleverse toute la vie telle qu'on l'imaginait. C'est la fin d'un univers familial tel qu'on le rêvait.

"... la terre a cessé de tourner pendant un certain temps quand on m'a confirmé cela. Pour moi, quand on me l'a dit, il était mort, il n'existait plus, il n'était même plus un être humain."

La confirmation d'un état de fait aussi inattendu, en même temps qu'irréductible et définitif, suscite un véritable sentiment de catastrophe qui se traduit par des pleurs, des cris, des comportements irrationnels. Il s'agit là d'une réaction tout à fait normale qui exprime un trop-plein de douleur, une très vive déception face à l'enfant dont on s'était fait une image parfaite.

"Il semble que l'on ne peut jamais se sentir prêt à recevoir un enfant handicapé parce que, qu'on le veuille ou non, cela change notre vie presque complètement. Ça peut changer les habitudes familiales, le milieu de vie, le milieu de travail du mari..., ça change presque tout. Cela fait que l'on ne peut pas dire qu'on est prêt à recevoir un enfant avec qui l'on passe son temps à aller à l'hôpital, dans des salles d'opération et à courir, ici et là, pour le faire voir aux médecins. Il me semble que personne ne peut se sentir prêt à avoir un enfant comme ça."

La naissance d'un enfant handicapé, c'est un traumatisme qui secoue sérieusement l'équilibre mental. Cet événement provoque un violent stress émotionnel qui entraîne une perturbation sur tous les plans, personnel, conjugal, familial et social.

Au choc initial fait suite le refus ou la négation du handicap. Confrontés à la dure réalité, les parents ont tendance à nier l'évidence du handicap ou à refuser de croire au diagnostic, de façon peut-être à s'accorder un répit psychologique ou à prendre un peu de recul devant l'inacceptable, devant ce sentiment d'impuissance. Ils en viennent même à tenter de nier l'existence de l'enfant.

"Moi, j'ai même dit au médecin: j'ai seulement à le laisser là et à en avoir un autre. Ça été ma première réaction, pour moi il n'existait plus...".

Il s'agit en fait d'un mécanisme de défense face à un choc brutal. Mais les parents voient bientôt que l'enfant est là, qu'il est handicapé et que, comme c'est le cas pour la plupart, il n'y a guère d'espoir de guérison. La situation est inéluctable et l'on n'y peut rien. "On se sent comme pris au piège." Tout un amalgame de sentiments se manifestent alors. C'est la tristesse, le désespoir, le creux de la vague. Les parents traversent une sorte de dépression.

"... je me voyais passer le reste de mes jours avec les yeux rouges puis l'air d'une morte. Je ne voyais plus rien de gai. Je voyais ma vie complètement finie..."

Ils vivent aussi des sentiments de culpabilité, de honte, de colère, de solitude et de marginalité.

"... je pense que si, à un moment donné dans la vie, on sent vraiment le besoin que les autres viennent au-devant de nous, c'est à ce moment-là, parce que les sentiment de culpabilité, de honte qu'on ressent quant ça nous arrive, il est terrible. Puis, on est absolument incapable d'aller vers les autres. Donc, il faudrait que d'autres viennent à nous, sans toutefois s'imposer catégoriquement en nous laissant la liberté de recommuniq- r après..."

Les parents cherchent à connaître les raisons ou les causes du handicap; ils cherchent aussi des prétextes pour se disculper, des motifs pour justifier l'état de l'enfant. Le fardeau est très lourd à porter. Chez les couples dont l'équilibre est précaire, l'enfant handicapé peut même devenir le bouc émissaire, cristallisant en quelque sorte les difficultés affectives entre les parents. On se reproche alors mutuellement une hérédité douteuse ou on essaie de faire porter sur le conjoint la responsabilité de la tare du rejeton... C'est de toute façon un événement tragique qui met à rude épreuve le couple et la famille.

Il semble que certains handicaps soient plus difficiles que d'autres à accepter. Ainsi, selon l'étude effectuée par le Dr Louis Dallaire, dans laquelle les enfants handicapés sont divisés en quatre groupes selon les handicaps, 27% des parents d'enfants avec des malformations multiples ne vivent plus ensemble, un an après la naissance. Ce pourcentage est statistiquement plus élevé que dans les autres groupes.

En outre, les sentiments des parents sont extrêmement ambivalents durant cette période: les parents reconnaissent le handicap mais refusent le diagnostic établi; ils rejettent certaines mesures devant favoriser le développement de l'enfant en craignant que le traitement ne donne pas les résultats escomptés, mais ils espèrent un progrès. À ce sujet, Roos explique: "Non seulement sont-ils frus-

trés par la lenteur et l'absence de développement de l'enfant, mais aussi par les conséquences de cette lenteur, c'est-à-dire un comportement souvent irritant ou désagréable. Du ressentiment et de l'hostilité engendrés par des frustrations multipliées de la part des parents surgissent un désir que l'enfant décède et des sentiments de rejet. Ces sentiments négatifs engendrent de la culpabilité et, pour diminuer cette culpabilité, les parents acquièrent parfois des attitudes surprotectrices." Selon Evans, les problèmes soulevés par la présence de l'enfant constituent la préoccupation première durant cette étape.

L'adaptation

Mais peu à peu, la lumière commence à poindre au bout du tunnel. Les émotions perdent de leur intensité et l'anxiété diminue en même temps que les parents s'attachent à l'enfant et acceptent ses limites. Cette étape qu'Evans qualifie de détachement constitue une phase transitoire, un momentum entre le désespoir et l'acceptation ou la réorganisation. L'adaptation est en bonne voie. Les parents commencent d'ailleurs à s'organiser en fonction de la réalité.

"... nous, on s'est dit: Yves, présentement, c'est un enfant et un enfant a besoin d'amour, il a besoin de ses parents. Tant qu'on n'aura pas de raison de nous séparer de Yves, il va rester avec nous. Disons que nous avons été capables de vivre avec lui, à partir du moment où nous avons arrêté de penser à son handicap, et puis que nous l'avons considéré comme un enfant..."

Les parents arrivent enfin au stade de la réorganisation, où ils sont en mesure d'accepter l'enfant tel qu'il est avec ses limites et son potentiel. Dès lors, les parents admettent les contraintes et les frontières des traitements sans se bercer d'illusions sur l'avenir de l'enfant. Ils participent et s'engagent de plus en plus dans le processus éducatif, bien qu'ils soient aux prises avec des difficultés concrètes liées à la vie quotidienne: la résistance de l'entourage à l'égard de l'enfant, la recherche de services appropriés et l'organisation des soins demandés par l'enfant, l'équilibre et les difficultés financières.

L'enfant handicapé prend tranquillement la place qui lui revient au sein de la famille. On tient compte de ses besoins, de ses capacités, de ses possibilités, au même titre que les autres membres de la famille. La résignation face à une situation qu'on ne peut changer fait maintenant place à une détermination à tout mettre en oeuvre pour favoriser au maximum le développement harmonieux de l'enfant.

"... en fait, un enfant mongolien, c'est un être qui n'est pas complètement fini, et qui ne deviendra pas complètement adulte non plus. Donc, ça demande des stimulations. Je veux dire qu'au lieu d'attendre, comme nous avons fait avec nos autres enfants, qu'à tel mois normalement il fasse telle chose, eh bien, avec lui, il faut la provoquer. Il y a certains moyens qu'on peut employer, des petits trucs pour arriver à franchir une étape disons, toutes les petites choses qui peuvent nous aider... C'est au jour le jour qu'on voit comment l'enfant évolue, mais il y a une chose qui est sûre, plus on lui donne de stimulations, plus on a de chances d'arriver à avoir des résultats. Tout ce que nous arrivons à faire faire à Yves, nous y avons tellement mis de nous-mêmes que la joie que nous en retirons est trois fois plus grande..."

Un virage vers le positif

"... Une chose qui est certaine, c'est que tout ce qu'il a acquis, ça ne peut se perdre. S'il apprend à marcher, il ne peut pas le perdre. Petit à petit, on va lui laisser la main, on va le laisser porter lui-même sa nourriture à sa bouche, et puis, au fur et à mesure qu'on progresse, on lui laisse plus de liberté..."

Il n'en reste pas moins que, selon Olshansky, le chagrin accompagne les parents tout au long de leur vie et, cela, indépendamment du fait que l'enfant soit placé dans un établissement ou non. Un état de souffrance chronique qui, explique l'auteur, n'exclut cependant pas chez les parents la satisfaction et la joie de voir progresser leur enfant.

L'atteinte d'une certaine sérénité et d'un équilibre émotionnel ne se fait pas du jour au lendemain, comme on vient de le constater. Le cheminement des parents, après la naissance d'un enfant handicapé, varie cependant selon les personnes, selon leurs expériences antérieures, leur personnalité, leur capacité à s'adapter au stress et à développer des mécanismes de défense, et aussi selon les milieux. Chez certains parents, on n'assistera pas aux phases de choc et de négation du handicap, alors que chez d'autres on n'arrivera pas à l'adaptation. Chose certaine, selon Cohen, l'existence de ces étapes à franchir avant d'en arriver à une acceptation positive du handicap signifie que les parents ont besoin d'aide et de soutien.

Différents auteurs s'accordent pour dire que les parents ont besoin d'une santé mentale solide pour composer positivement avec une situation aussi tragique. Le fait de donner naissance à un enfant handicapé, diminué dans son corps ou dans son esprit, entraîne une déception intense et un senti-

ment de dévalorisation qui se soldent, de façon générale, par une baisse de l'estime de soi, de la confiance en soi. Il en résulte parfois même une période de remise en question de soi, de ses valeurs, de sa relation de couple et, parfois même, du milieu social qui nous entoure. Certains parents éprouvent beaucoup de difficultés à se rendre à l'évidence que leur enfant handicapé ne répondra pas aux exigences normales de la société.

"Moi, je sais que j'ai vécu cette situation très difficilement pendant au moins deux ou trois ans. Puis, je me retirais dans les salles de toilettes et là, je pleurais. Je me disais aussi: Moi, je n'aurai jamais rien à dire... Les autres ne me demandaient rien non plus sur Yves. Cela me faisait mal au coeur... Je veux dire que ça semblait un fait inaccepté... Pour eux, c'était un être sans valeur, c'était un fardeau..."

La réintégration sociale se manifeste lorsque les parents ont accompli un certain cheminement face à eux-même et à la société. On procède alors à un réaménagement des priorités, aussi bien sur le plan personnel, familial que social. Les parents sont déterminés à tout faire pour maximiser le développement de l'enfant. Ils acquièrent aussi une conscience communautaire qui les amène à participer à divers mouvements visant à aider d'autres enfants handicapés.

RÉSOLUTION DE LA CRISE VÉCUE À LA SUITE DE LA NAISSANCE D'UN ENFANT HANDICAPÉ

Selon Evans, comme dans le cas d'un deuil ou d'un divorce, la crise vécue à la suite de la naissance d'un enfant handicapé progresse en cinq étapes: le choc, la négation, la dépression, l'adaptation et la réorganisation.

1. Le choc

"... la terre a cessé de tourner pendant un certain temps quand on m'a confirmé cela. Pour moi, quand on me l'a dit, il était mort, il n'existait plus, il n'était même plus un être humain..."

"Il me semble que l'on ne peut jamais se sentir prêt à recevoir un enfant handicapé parce que, qu'on le veuille ou non, cela change notre vie presque complètement. Il me semble que personne ne peut se sentir prêt à avoir un enfant comme ça."

2. La négation

"Moi, j'ai même dit au médecin: j'ai seulement à le laisser là et à en avoir un autre. Ça été ma première réaction, pour moi il n'existait plus..."

3. La dépression

"... je me voyais passer le reste de mes jours avec les yeux rouges puis l'air d'une morte. Je ne voyais plus rien de gai. Je voyais ma vie complètement finie..."

"... je pense que si, à un moment donné dans la vie, on sent vraiment le besoin que les autres viennent au-devant de nous, c'est à ce moment-là, parce que le sentiment de culpabilité, de

honte qu'on ressent quand ça nous arrive, il est terrible. Puis, on est absolument incapable d'aller vers les autres. Donc, il faudrait que d'autres viennent à nous, sans toutefois s'imposer catégoriquement, en nous laissant la liberté de recommuniquer après..."

4. L'adaptation

"... nous, on s'est dit: Yves, présentement, c'est un enfant et un enfant a besoin d amour, a besoin de ses parents. Tant qu'on n'aura pas de raison de nous séparer de Yves, il va rester avec nous. Disons que nous avons été capables de vivre avec lui à partir du moment où nous avons arrêté de penser à son handicap, et puis que nous l'avons considéré comme un enfant..."

" Il y a certains moyens qu'on peut employer, des petits trucs pour arriver à franchir une étape disons, toutes les petites choses qui peuvent nous aider... C'est au jour le jour qu'on voit comment il évolue, mais il y a une chose qui est sûre, plus on lui donne de stimulations, plus on a de chances d'arriver à avoir des résultats. Tout ce que nous arrivons à faire faire à Yves, nous y avons tellement mis de nous-mêmes, que la joie que nous en retirons est trois fois plus grande..."

5. La réorganisation

"... une chose qui est certaine, c'est que tout ce qu'il a acquis, ça ne peut pas se perdre. S'il apprend à marcher, il ne peut pas le perdre. Petit à petit, on va lui laisser la main, on va le laisser porter lui-même sa nourriture à sa bouche, et puis, au fur et à mesure qu'on progresse, on lui laisser plus de liberté..."

Sentiments et émotions			
Colère	Courage	Blâme	Calme
Culpabilité	Vide	Soutien	Détermination
Bonheur	Force	Tristesse	Accusation
Peur	Acceptation	Confiance	Essoufflement
Joie	Fragilité	Paix	Mépris
Angoisse	Indulgence	Sérénité	Dédain
Rejet	Révolte	Vie	Vulnérabilité
Agressivité	Excitation	Impuissance	Petitesse
Abandon	Fatigue	Jalousie	Tendresse
Méfiance	Amour	Compréhension	Détente
Honte	Frayeur	Manipulation	Aidé
Déception	Solitude	Ignorance	Soutenu
Dépréciation	Plaisir	Paternel	Souffrance
Désespoir	Tranquillité	Maternel	Tiraillement
Panique	Faiblesse	Démuni	Gêne
Frustration	Différence	Isolement	Encouragement
Soulagement	Optimisme	Inconsolable	Incapacité
Amabilité	Envie	Ravissement	Autres sentiments et
Cruauté	Gaieté	Utile	émotions

TABLEAU SYNTHÈSE

Étapes	Sentiments	Ce sur quoi je me base pour situer ce sentiment à cette étape

Réflexion : À quelle étape suis-je?

DEUXIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

5.3 TROISIÈME RENCONTRE

Thème : Les besoins.

Objectif : Permettre aux participants de connaître leurs besoins et l'importance de ceux-ci dans leur quotidien.

LISTE DE MES BESOINS ET DE MES ASPIRATIONS

LISTE DE MES ASPIRATIONS

ÊTRE	AVOIR

Besoins insatisfaits	Manifestations et sentiments	Ce que je peux faire

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

MODÈLE HIÉRARCHIQUE DES BESOINS DE L'ÊTRE HUMAIN

Besoins physiques :

- se nourrir convenablement, boire;
- se reposer, se détendre, dormir;
- faire l'amour, se reproduire;
- se maintenir en bonne santé;
- obéir à ses réflexes et à ses instincts;
- se loger convenablement;
- se vêtir convenablement.

Besoin de sécurité :

- être déterminé, décidé (défendre ses intérêts);
- se protéger d'un environnement hostile, menaçant;
- suivre des lois et des règlements;
- épargner en prévision des mauvais jours, de la vieillesse, de la maladie...;
- prendre des assurances (santé, salaire...).

Besoins d'affection et d'appartenance :

- participer aux décisions;
- appartenir à un groupe (amis, famille, etc.);
- aimer et être aimé: amitié, affection;
- collaborer avec autrui, être utile;
- s'intégrer dans le milieu;
- ne pas se sentir seul, isolé;
- se sentir respecté pour ce que l'on est.

Besoin d'estime :

- avoir du pouvoir et de la détermination;
- protéger son amour-propre;
- être apprécié à sa juste valeur;
- avoir de l'importance pour les autres;
- se comprendre soi-même et se respecter;
- avoir confiance en soi.

Besoin d'épanouissement personnel :

- développer sa personnalité;
- accomplir quelque chose dans la vie;
- être libre et autonome;
- donner libre cours aux facultés d'épanouissement;
- être capable d'inventer et de créer;
- être indépendant dans ses actions.

L'INDIVIDU CHERCHE À RÉPONDRE À SES BESOINS DE BASE AVANT DE SATISFAIRE SES BESOINS SECONDAIRES

LES BESOINS

1. Les besoins physiques de base

Les besoins physiques sont les premiers qui apparaissent dans le modèle hiérarchique proposé par Maslow (besoins physiologiques et besoin de sécurité): dormir, se reposer, manger, respirer, se protéger contre le froid, la douleur, l'anxiété, etc.

Ces besoins de base doivent d'abord être satisfaits pour que les besoins d'ordre émotionnel puissent émerger et qu'on puisse les satisfaire.

2. Le besoin de sécurité

Ce besoin se manifeste chaque fois que l'organisme est confronté à une situation nouvelle soudaine, c'est-à-dire chaque fois que l'humain a besoin de stabilité.

3. Le besoin d'affection

Le besoin de donner et de recevoir de l'amour est un besoin affectif très important pour le développement psychologique de l'individu. Ce besoin se manifeste par le désir d'avoir des relations interpersonnelles chaleureuses et stimulantes avec les gens de son entourage.

4. Le besoin d'appartenance

Ce besoin fait référence à l'importance d'appartenir à un groupe (famille, clan, communauté, etc.) et d'être reconnu comme membre de ce groupe par les individus qui le composent.

Les familles et les handicapés ont souvent comme caractéristique commune de se sentir isolés socialement; ils ont une difficulté réelle à prendre leur place dans la société et se voient, le plus souvent, différents de l'ensemble des gens qui la composent. Les étiquettes d'**anormalité** qu'on leur impose couramment accentuent cette marginalisation et les sentiments de rejet qu'elles provoquent.

5. Le besoin d'estime de soi

La satisfaction de ce besoin nécessite la reconnaissance des autres aussi bien que la fierté de ses propres accomplissements.

L'estime peut apparaître sous la forme des honneurs et la célébrité, tout comme elle peut simplement se manifester par un sentiment de confiance en soi et la capacité de maîtriser son environnement de façon satisfaisante.

Avoir l'estime de soi, c'est connaître sa valeur en tant qu'être humain et trouver la dignité.

c'est aussi être capable d'apprécier son travail et d'être confirmé dans ses compétences.

6. Le besoin d'épanouissement personnel

C'est le besoin le plus élevé de la hiérarchie. Dans le modèle de Maslow, l'épanouissement personnel, c'est le sommet du développement psychologique. La personne qui s'épanouit devient pleinement elle-même et humaine.

C'est une personne qui est en contact étroit avec elle-même, qui possède une personnalité intégrée et qui a suffisamment d'énergie pour pouvoir aider les autres.

Elle a une vie émotionnelle riche, et elle possède l'habileté à diriger sa propre destinée. Sa vie est généralement remplie de sens et de satisfaction.

TROISIÈME RENCONTRE **ANNEXE VII**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

5.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Thème : Quel temps fait-il?

Objectifs :

- Permettre aux participants d'évaluer de façon subjective leur niveau de satisfaction selon le principe de l'échelle des attitudes.
- Orienter les participants vers une réflexion sur le changement d'attitude qu'ils pourraient désirer amorcer et sur les moyens dont ils disposent.
- Entreprendre une démarche préliminaire de partage et de soutien collectif.

BAROMÈTRE DE SATISFACTION

Facteurs de satisfaction	Degré de satisfaction
1- Autonomie. 2- Épanouissement personnel. 3- Image de soi. 4- Partage au sein de la famille (tâches, émotions, etc.). 5- Vie affective. 6- Relations entre les membres de la famille. 7- Discussions avec les amis. 8- Attitude des amis et des proches. 9- Attitude de la société envers les personnes handicapées. 10- Situation financière. 11- Organisation matérielle (ameublement, gardiennage, etc).	

Degré:

5 Très satisfaisant
4 Satisfaisant
3 Moyennement satisfaisant
2 Peu satisfaisant
1 Insatiefaisant
0 Tout à fait insatisfaisant

DIAGRAMME DE SATISFACTION

Situation personnelle	Situation familiale	Situation sociale	Situation matérielle et économique
- Autonomie.	- Partage au sein de la famille.	- Discussions avec les amis.	- Situation financière.
- Épanouissement personnel.	- Vie affective.	- Attitude des amis et des proches.	- Organisation matérielle.
- Image de soi.	- Relations entre les membres de la famille.	- Attitude de la société envers les personnes handicapées.	

RÉFLEXION

Quel est le facteur sur lequel je pourrais agir afin d'élever mon niveau de satisfaction à court terme?

Comment pourrais-je m'y prendre pour réaliser un changement?

1re solution:

_____

_____

_____

2e solution:

_____

_____

_____

Qu'est-ce qui limiterait mon action?

Suis-je prêt à faire un tel changement?

Note : Il serait intéressant de relire cette feuille dans quelque temps.

COMMENTAIRES DES AUTRES PARTICIPANTS

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Thème : Jean qui rit, Jean qui pleure...

Objectif : Permettre aux participants d'expliquer leurs comportements et leurs résistances relativement à leur situation de parents d'enfant handicapé.

CINQUIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

Lorsque mon enfant handicapé part seul pour l'école ou la garderie, je me sens _____

_____

Quand je veux sortir pour aller à un cours, aller au cinéma ou aller jouer aux quilles, il _____

_____

La première fois qu'il fait une activité seul, je suis porté à _____

_____

Ce qui m'inquiète le plus, c'est _____

_____

Quand je pense qu'un jour mon enfant aura des relations sexuelles, je _____

_____

Quand je pense à ce qui pourrait lui arriver si je n'étais pas là, je _____

_____

Pour les handicapés, la société est _____

_____

Lorsque je suis fâché contre lui, je ne me permets pas de _____

_____

Lorsqu'il n'est pas content, il _____

_____

Lorsque mon conjoint perd patience avec lui, je _____

_____

Lorsque les enseignants m'apportent de mauvaises nouvelles, je _____

_____

Lorsqu'on me mentionne les limites de mon enfant handicapé, j'éprouve _____

_____

Quand il apprend quelque chose de nouveau, je me sens _____

_____

Quand je sens qu'il n'est pas accepté, je _____

_____

Quand ma relation a été difficile au cours de la journée, j'éprouve envers mon conjoint _____

_____

Ma façon de me détendre, c'est _____

_____

Lorsque mon enfant pleure, je _____

_____

Lorsque mon enfant rit, je _____

_____

VIVRE RAISONNABLEMENT DANS UN MONDE DÉRAISONNABLE

Il est difficile de concevoir un monde plus déraisonnable que celui dans lequel nous vivons actuellement. En dépit des progrès énormes des connaissances techniques accomplis au cours du dernier siècle, et quoique nous puissions théoriquement vivre ensemble dans la paix et la prospérité, nous vivons en fait toujours menacés par les émeutes, la guerre mondiale, l'insécurité économique, la fraude politique, le crime organisé, la malhonnêteté en affaires, la violence sexuelle, les préjugés raciaux, le fanatisme religieux et des dizaines d'autres manifestations de sottise et d'inhumanité.

À l'échelle personnelle, les conditions sont aussi mauvaises, sinon pires. Nul d'entre nous ne peut éviter d'avoir des contacts personnels, presque chaque jour de sa vie, avec de nombreuses personnes (patrons ou employés, maris ou femmes, enfants ou parents, amis ou ennemis) qui sont stupides, ignorantes, inefficaces, agaçantes, méchantes, ou gravement troublées.

Néanmoins, un être humain dans le monde d'aujourd'hui n'est pas **forcé** d'être malheureux. Très heureusement, en plus d'être doué plus que de raison, de sottise et de folie, l'homme possède **aussi** une capacité remarquable de penser lucidement. S'il organise et discipline intelligemment sa pensée et ses actions, il peut vivre une vie épanouissante, créatrice et émotivement riche même dans le monde très imparfait qui est le nôtre.

Résumons les principaux points pratiques qui lui permettront d'atteindre cet objectif :

A: Vos désirs et vos émotions ne sont pas des forces mystérieuses et incontrôlables qui vous contraignent à faire ce qu'elles veulent. Bien qu'elles soient enracinées profondément dans votre être physique et historique, et qu'elles échappent ainsi partiellement à votre action **immédiate,** elles sont tout de même reliées à votre capacité de penser et sont, en conséquence, en grande partie soumises **éventuellement** à votre volonté. Alors que les désirs et les sentiments des animaux inférieurs et des jeunes enfants dépendent presque entièrement de leurs impulsions innées et de l'influence de leur milieu, l'être humain adulte est le seul être qui puisse, par sa pensée et son action, modifier radicalement ses réactions émotives et diriger en grande partie son propre destin.

B: La pensée, comme l'émotion, est un processus bio-social complexe, qui est étroitement relié à votre capacité de percevoir, de vous mouvoir et de désirer, et qui ne possède donc pas une existence complètement pure et indépendante. Quoique vous ne puissiez pas maîtriser parfaitement votre pensée, vous pouvez, en examinant, en analysant, en remettant en question et en changeant les **phrases intérieures** qui la constituent en grande partie, la changer et la régler considérablement. De même, en maîtrisant une grande part de votre pensée de cette façon, vous pouvez aussi apprendre à changer et à régler une bonne partie de vos émotions.

C: Les troubles émotifs, ou névroses, consistent essentiellement à laisser vos émotions prendre le dessus sur vous: ou de vous préoccuper de façon exagérée de certaines personnes ou choses, d'une part, ou de ne vous en soucier nullement d'autre part. Bien qu'il soit possible que certaines personnes soient prédisposées physiquement à devenir sérieusement troublées, la plupart des névrosés semblent **apprendre** à penser d'une manière irrationnelle ou basée sur l'ignorance et se troublent ainsi eux-mêmes. Quoiqu'ils soient capables de penser logiquement et de diriger efficacement leur conduite, ils s'habituent à penser illogiquement et s'efforcent d'agir d'une manière qui contrecarre l'atteinte de leurs propres objectifs.

D: Si vous voulez maîtriser vos émotions efficacement, et ne pas mener une vie névrosée, vous devrez rejeter les principales idées déraisonnables que vous, comme des millions d'autres membres de notre société, avez acquises au début de votre vie. Ces idées, qui ont pu être raisonnables dans le passé (compte tenu de votre impuissance de bébé ou d'enfant), ou qui ont toujours été déraisonnables et inappropriées, viennent:

- de votre désir impétueux, enfant, d'être gratifié sans retard et de votre incapacité à faire la différence entre les dangers réels et les dangers imaginaires;
- de votre dépendance, comme enfant, des plans et des idées des autres;
- des superstitions et des préjugés qui vous ont été inculqués par vos parents;
- de l'influence qu'ont eue sur vous les médias pendant votre croissance.

E: Il est probable que, à mesure que vous avez grandi, vous avez rejeté une certaine partie des idées déraisonnables et absurdes que vous aviez acquises pendant votre enfance, mais vous avez aussi continué à vous attacher de façon tenace à un grand nombre d'entre elles, et vous

avez persisté à vous servir de ces idées pour vous endoctriner vous-mêmes jusqu'à ce jour. C'est cet endoctrinement, qui se poursuit inconsciemment mais puissamment jour après jour, qui est la cause principale de la persistance de vos idées déraisonnables, malgré les effets désastreux qu'elles produisent sur votre conduite en tant qu'adulte. C'est surtout en observant de près les phrases que vous vous répétez à vous-mêmes et en vous rendant pleinement conscient de votre processus d'endoctrinement que vous pouvez apprendre à contredire et à vaincre les idées absurdes avec lesquelles vous avez été éduqués et que vous continuez à maintenir actuellement.

F: En même temps, parce que votre manière déraisonnable de penser vous a amené, au long des années, à adopter des formes d'action malsaines (par exemple, à des tendances à attaquer impulsivement les autres, ou à vous retenir anxieusement de faire ce que vous voulez vraiment faire dans la vie) vous devez combattre non seulement par la pensée, mais aussi par l'action vos manières d'agir agressives ou inhibées. Aussi, vous devez littéralement vous forcer à abandonner vos gratifications infantiles (comme mentir, voler, rechercher l'attention des autres, abuser des médicaments ou de l'alcool) ou à accomplir les choses que vous avez une peur déraisonnable de faire (comme nouer des contacts sociaux, fréquenter les membres de l'autre sexe, ou postuler un emploi).

G: Seule cette double attaque (par la **pensée** et **l'action**) de vos pensées déraisonnables et de votre conduite malsaine a des chances d'être vraiment efficace. En pensant **fermement** et clairement à vos troubles émotifs et à vos inhibitions, vous ouvrez la route à une action ou à une maîtrise de vous-même appropriée; d'autre part, c'est en **agissant** vigoureusement contre vos anxiétés et vos tendances agressives que vous parviendrez le plus efficacement à vous débarrasser des idées absurdes qui leur sont sous-jacentes. Penser et agir sont également indispensables pour attaquer vos tendances déraisonnables.

Voici quelques-unes des principales **idées déraisonnables** très répandues dans notre société, que vous devez dénoncer avec fermeté et constance, et vous forcer à combattre par l'action:

1: Vous devez dénoncer la croyance qu'il est absolument nécessaire que vous soyez aimé ou approuvé par presque tout le monde pour presque tout ce que vous faites. Vous devez plutôt essayer de vous tenir debout tout seul; vous pouvez envisager l'approbation des autres comme un but **désirable** mais **non nécessaire.** Vous pouvez tenir compte sérieusement des critiques des autres, dans le but de vous améliorer, sans vous faire terriblement mal avec

leurs jugements négatifs. Essayez surtout de faire continuellement ce que **vous** aimez plutôt que ce que **les autres** pensent que vous devriez faire.

2: Abandonnez l'idée que vous devez vous efforcer d'être compétent, efficace et plein de succès sur tous les plans. Efforcez-vous **d'agir** plutôt que **d'agir parfaitement**. Tâchez de dépasser votre propre rendement plutôt que celui des autres. Essayez, si vous le voulez, d'être un meilleur artiste, sportif ou homme d'affaires que vous ne l'êtes présentement, mais n'entretenez pas l'illusion que vous deviendrez une meilleure personne si vous atteignez votre but. Vous pouvez désirer ardemment le succès et y travailler avec acharnement, dans votre propre champ d'action, mais soyez prêt à accepter les échecs désagréables mais non pas épouvantables, en vous rendant clairement compte que ces échecs n'ont rien à voir avec votre valeur personnelle en tant qu'être humain.

3: Débarrassez-vous de l'idée que certaines personnes sont méchantes, mauvaises, vicieuses, et qu'on doit les blâmer sévèrement ou les punir pour leurs péchés. Acceptez vos propres fautes et celles des autres objectivement et sans faire de morale, comme des erreurs à corriger à l'avenir. Reconnaissez pleinement votre propre fragilité et celle des autres, et attendez-vous clairement à ce que vous et les autres alliez certainement continuer à commettre de nombreuses erreurs. Apprenez à distinguer entre le fait qu'une personne soit responsable de ses actes (ce qu'elle est très souvent) et l'idée qu'elle soit **blâmable** pour ses actions (ce qu'elle ne devrait jamais être). Constatez que, quand vous vous blâmez vous-mêmes ou que vous blâmez les autres, vous agissez de façon perfectionniste, et qu'ainsi vous contribuez à perpétuer plutôt qu'à corriger vos fautes et celles des autres. N'identifiez jamais une personne à ses actes, une personne qui pose des gestes mauvais à une mauvaise personne.

4: Combattez l'idée que, quand les choses ne sont pas à votre goût, cela est terrible, horrible et catastrophique. Quand les conditions ne sont pas ce que vous aimeriez qu'elles soient, essayez calmement et fermement de les changer pour le mieux, et quand elles ne sont pas modifiables pour l'instant, la seule chose sensée à faire est de les accepter tranquillement (et d'attendre en faisant des plans pour le moment où elles deviendront enfin changeables). Plus votre perte ou votre frustration est grande, plus vous devez être philosophe à son égard: plus vous devez accepter que cela est mauvais et indésirable, mais non pas catastrophique ou insupportable.

5: Vous devez rejeter l'idée que les malheurs des hommes sont causés de l'extérieur, et que vous n'avez pas la possibilité de dominer vos chagrins et de vous débarrasser de vos sentiments négatifs. Vous devez vous rendre compte que la plus grande partie de vos malheurs est créée par vos propres idées déraisonnables, votre propre endoctrinement de vous-mêmes, et que vous pouvez faire disparaître la plus grande partie de votre désespoir et de votre fureur en changeant vos idées et les phrases que vous vous répétez à vous-mêmes. Si vous déracinez vos propres "il faudrait", "on devrait", "il est essentiel", et remplacez vos exigences infantiles par des préférences réalistes, il sera rarement nécessaire que vous vous rendiez vous-mêmes anxieux ou troublé.

6: Vous devez vous débarrasser de l'idée que si quelque chose est, ou peut être, dangereux ou effrayant, il est nécessaire que vous vous en préoccupiez excessivement et que vous vous en serviez pour vous tracasser. Vous devez sérieusement examiner le vrai danger découlant des choses que vous redoutez et voir quelles sont les probabilités réelles qu'elles se produisent ou qu'elles entraînent des conséquences catastrophiques si elles se produisent en fait. Si vous voulez vivre pleinement et librement, vous devez tout simplement accepter certains dangers et risques qui découlent de la vie moderne. Une grande partie de votre inquiétude exagérée provient certainement de votre manière de penser, de vous redire à vous-mêmes que les conséquences seront catastrophiques; cette inquiétude peut être éliminée en examinant et en combattant vos préjugés, notamment l'idée que vous devez toujours plaire aux autres et connaître des succès remarquables.

7: Vous devez cesser de fuir les difficultés de la vie et vos responsabilités. L'hédonisme, ou l'exigence d'être gratifié immédiatement, est une manière de penser insensée dans la plupart des cas, et doit être abandonnée au profit d'une manière d'agir plus résolue, se représentant le plaisir comme un objectif à plus longue échéance. Vous devez déterminer quelles sont les activités vraiment nécessaires de votre vie et ensuite, quelques déplaisantes qu'elles soient, les accomplir promptement et sans révolte. Bien qu'il vous semble très difficile d'acquérir un haut degré de discipline personnelle, à longue échéance, la manière "facile" et indisciplinée d'agir est plus difficile et moins gratifiante, en plus d'être clairement une entreprise de sabotage personnel.

8: Vous devez abandonner l'idée que le passé a une importance capitale et que, parce que quelque chose vous a déjà fortement influencé à un moment de votre vie, il est inévitable qu'il en soit ainsi toujours. Tout en considérant votre vie passée sérieusement et en faisant de

votre mieux pour en tirer d'importantes leçons pour le futur, vous devez vous rendre compte **que votre aujourd'hui est votre passé de demain** et qu'en travaillant à changer votre présent, vous pouvez vous préparer un futur bien meilleur. En modifiant votre manière de penser vos idées passées et en modifiant vos manières d'agir passées, vous pouvez effacer la plus grande partie des influences néfastes de votre enfance et de votre adolescence.

9: Vous devez vous défaire de l'idée que les choses et les gens devraient être différents de ce qu'ils sont et que c'est une catastrophe si vous ne trouvez pas de solution parfaite et immédiate aux dures réalités de la vie. Que vous l'aimiez ou non, le réel est le réel et doit être accepté tel qu'il est avant que vous puissiez vous appliquer à le changer. Souvent, vous devrez accepter bien des compromis et des solutions raisonnables plutôt que des solutions parfaites et certaines aux problèmes de la vie.

10: Vous devez combattre l'idée que le plus grand bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction, ou en "ayant du bon temps" passivement sans vous engager. Faites un effort pour vous intéresser fortement à des personnes ou des choses hors de vous. Il vous faudra trouver des personnes et des choses auxquelles vous puissiez honnêtement vous intéresser pour elles-mêmes, plutôt que par souci d'être approuvé par les autres. Quand vous vous intéressez à un champ d'action quelconque, essayez de choisir un projet à longue échéance, qui provoque vos efforts. Forcez-vous, par des actes de courage particuliers, à prendre des risques, à réagir contre votre propre inertie, à être engagé vitalement.

En résumé, tout en prenant soin de ne pas heurter les autres sans raison, vous devez vous efforcer constamment d'être vous-mêmes: d'une part, en vous consacrant aux projets qui sont susceptibles de vous apporter les plus grandes satisfactions durant votre vie relativement brève et, d'autre part, en vous consacrant amoureusement à des personnes et des choses à l'extérieur de vous parce que vous aimez vraiment ce genre d'engagement. Votre intérêt principal devrait être la satisfaction de vos propres désirs, votre moralité devrait en être une basée avec lucidité sur votre propre intérêt et votre individualisme.

Cependant un individualiste intelligent et éclairé n'appellera pas ses désirs des exigences, ni ses **goûts** des **besoins**. Il aura soin de respecter les autres parce qu'il se rend compte que c'est seulement par ce respect qu'il peut espérer bâtir le genre de monde dans lequel il veut vivre.

Et, dans la plupart des cas, il sera engagé amoureusement envers certaines personnes parce que c'est au moyen de cette forme de relations qu'il peut pleinement se connaître lui-même et jouir de la vie.

Voici donc quelles semblent être les règles les plus nécessaires pour mener une vie saine et intelligente: une vie basée sur la connaissance et la raison, fondée sur la croyance que c'est en utilisant votre capacité de penser lucidement et logiquement que vous pouvez le plus sûrement arriver à une vie émotive très satisfaisante. Est-il absolument certain qu'en suivant ces règles vous vivrez une vie créatrice et heureuse au maximum? Pas nécessairement, puisqu'il y a de nombreux facteurs, en vous, que vous ne maîtrisez pas complètement.

Les accidents et les maladies arrivent. Les conditions du milieu sont parfois très contraignantes. La guerre, la famine, les épidémies et la destruction font toujours partie de notre monde. Mais l'esprit humain, une fois libéré de l'ignorance et de la sottise, possède une remarquable résistance. Quelque tordu et déformé qu'il soit temporairement, il peut encore rejeter les chaînes de la déraison et des conventions, et s'élever au-dessus des pires handicaps physiques et mentaux.

Vous, en tant qu'être humain, possédez cet esprit. Si vous essayez résolument de **penser,** si vous combattez courageusement pour **agir,** vous pouvez probablement vous en servir avantageusement. Si, après un effort rigoureux pour repenser vos idées personnelles et vous forcer à agir contre vos habitudes néfastes, vous vous sentez encore tourmenté par des sentiments d'anxiété ou d'agressivité intenses, fréquents et prolongés, alors vous avez probablement besoin d'une aide thérapeutique. Dans ce cas, engagez-vous en psychothérapie intensive: même une thérapie brève peut être très utile pour vous mettre sur la bonne voie.

Si vous n'êtes pas trop bloqué ou troublé émotivement pour faire votre profit de cette approche rationnelle à la vie humaine, voyez quels résultats vous pourriez obtenir en y travaillant, travaillant, travaillant sans relâche. Bonne chance.

---

1. ELLIS, A., et HARPER, R.A., A Guide to Rational Living, Prentice-Hall, 1961. Traduction et adaptation: Lucien Auger, 1973.

CINQUIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.6 SIXIÈME RENCONTRE

Thème : Les préjugés.

Objectifs: Informer les participants sur les préjugés, et en second lieu, mettre en lumière la différence entre les préjugés des parents et les préjugés de la société.

LISTE DE PRÉJUGÉS

Ils ne peuvent pas travailler.

Ils ne peuvent pas étudier.

On doit leur cacher ce qu'on pense d'eux.

Ils ne peuvent pas faire l'amour.

Ils ne peuvent pas avoir d'enfants.

Ils ne peuvent pas être autonomes.

Ils ne peuvent pas prendre l'autobus tout seuls.

Ils font pitié.

Ils sont embarrassants.

Pourquoi tant dépenser, ils ne seront jamais capables de faire quoi que ce soit?

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE (Scénario I)

Thème : Je m'informe.

Objectifs: Apprendre aux participants à mettre en commun leurs connaissances sur les ressources existantes, dans une démarche d'entraide communautaire; informer les participants en leur permettant de discuter avec un invité capable de les guider dans une démarche de groupe.

Je dispose des ressources suivantes :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Il me manque les ressources suivantes :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

SEPTIÈME RENCONTRE (Scénario I) **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE (Scénario II)

Thème : Je m'interroge sur les ressources de mon milieu.

Objectif : Que les participants mettent en commun leurs connaissances sur les ressources qui existent ainsi que les questions qu'ils se posent à ce sujet, en vue de préparer la discussion avec les personnes-ressources qui seront invitées à la neuvième rencontre.

SEPTIÈME RENCONTRE (Scénario II) **ANNEXE I**

Je connais les ressources suivantes :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ce que j'aimerais savoir concernant ces ressources :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

SEPTIÈME RENCONTRE (Scénario II) **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE (Scénario I)

Thème : En avant, marchons... début d'un projet.

Objectif : Apprendre aux participants à mettre sur pied un projet communautaire en suivant une démarche réaliste et efficace. Il n'est pas nécessaire que le projet soit mené à terme, car l'objectif porte principalement sur l'apprentissage de la marche à suivre, de la définition des besoins à l'évaluation du projet.

HUITIÈME RENCONTRE (Scénario I) **ANNEXE I**
INTRODUCTION

PROJET DE CHANGEMENT

Vous venez de terminer le travail sur les thèmes, étape qui a permis une réflexion et un travail personnel sur les manifestations des préjugés dans votre réalité quotidienne. À l'occasion de votre rencontre-synthèse de cellule, vous avez également échangé sur votre travail et décidé si vous procéderiez seul ou en équipe à la rédaction de votre projet.

Certains objectifs du module sont sans doute déjà atteints: la découverte de divers phénomènes de sexisme dans votre histoire personnelle et dans votre milieu; l'apprentissage de concepts qui permettent de saisir et de relier entre eux ces phénomènes et une analyse plus approfondie des composantes du sexisme, entre autres, l'aliénation, la domination et la discrimination.

Il s'agit maintenant d'orienter vos efforts vers un objectif de réinvestissement de cette démarche dans votre vie quotidienne. À cet effet, nous vous proposons de travailler sur les rapports hommes-femmes, mais cette fois en des termes différents de ceux que vous avez observés jusqu'à présent et d'élaborer en ce sens un projet de changement qui soit concret et réalisable.

Nous avons parlé, dans l'introduction à ces rencontres, d'un projet de changement. Un projet global de nouveaux rapports hommes-femmes pourrait être considéré comme utopique, irréalisable. Mais il pourrait très bien fournir la perspective, l'orientation pour des projets de changement plus restreints, lesquels seraient tout à fait réalisables.

À la suite des observations et des réflexions qu'aura suscitées chez vous chacune des étapes précédentes de nos rencontres, nous vous suggérons maintenant de concevoir une situation nouvelle.

À cet effet, nous vous proposons de suivre une démarche qui vous aidera à articuler votre projet. Vous serez amené à présenter ce dernier oralement aux participants lors de la prochaine rencontre, puis à le remettre à l'animateur.

Nous vous rappelons que l'élaboration de ce projet ne vous engage pas à le réaliser vous-mêmes à l'intérieur des rencontres. Cependant, il serait préférable qu'il touche une situation reliée aux étapes précédentes, et qu'il se rapporte soit à un milieu dont vous faites partie, soit à une situation qui vous concerne. La qualité et le réalisme de votre projet en seront probablement meilleurs, et cela vous rapprochera d'autant de l'objectif visé par ce travail, à savoir le réinvestissement de votre apprentissage dans votre expérience personnelle.

HUITIÈME RENCONTRE (Scénario 1) **ANNEXE II**

Quelques idées...

Service de gardiennage à domicile.

Activités récréatives: bingo, cours d'artisanat, etc.

Association de parents: information et présentation de projets aux organismes de la localité.

Groupe de parents-écrivains: collectif d'écriture sur le vécu.

Centre de documentation: échange d'information.

Bibliothèque: échange de livres.

HUITIÈME RENCONTRE
(SCÉNARIO I)

ANNEXE III

NOM DE L'ÉQUIPE: _____

TITRE DU PROJET: _____

Membres	Numéros de téléphone

HUITIÈME RENCONTRE **ANNEXE IV**
(SCÉNARIO I)

ÉLABORATION DU PROJET

- En quoi ce projet serait-il utile? (Motivation)
- Qu'est-ce que je veux atteindre? (Objectif)
- Quels sont les facteurs susceptibles de m'aider et les embûches auxquelles je peux m'attendre?

De quelle façon puis-je rendre ce projet réalisable?

Quelles sont les étapes à suivre pour le réaliser? (Planification)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Qui pourrait se charger de chacune des étapes? (Rôles)

Quand chaque étape devrait-elle être terminée? (Calendrier)

Qui va s'en assurer? (Contrôle)

HUITIÈME RENCONTRE
(SCÉNARIO I)

ANNEXE V

CALENDRIER

Tâche à accomplir	Date à laquelle elle sera accomplie	Qui se chargera de l'accomplir?

Nom de l'équipe: _____

HUITIÈME RENCONTRE (Scénario I) **ANNEXE VI**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE (Scénario II)

Thème : Les ressources qui me manquent.

Objectif : Imaginer un projet d'aide aux parents d'enfant handicapé que les participants aimeraient voir mettre sur pied dans leur région.

LES RESSOURCES QUI ME MANQUENT

Mes besoins non comblés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ressources à créer:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

HUITIÈME RENCONTRE (Scénario II) **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.9 NEUVIÈME RENCONTRE (Scénario I)

Thème : Et je réalise...

Objectifs: Permettre aux participants de développer leur esprit critique et leur capacité d'évaluer une démarche de groupe; leur offrir une possibilité de s'exprimer oralement devant un groupe dans le cadre d'un projet.

UNE SEMAINE PLUS TARD...

BILAN

Tâche	Qui devait accomplir cette tâche?	Que s'est-il passé?	Qu'est-ce qui m'a aidé ou qui m'a nui?

ÉVALUATION DU PROJET

1. Qu'ai-je aimé?

2. Qu'ai-je appris?

3. Qu'est-ce qui m'a le plus étonné?

4. Notre projet était-il réaliste?

5. Y avait-il des obstacles que nous ignorions?

6. Comment est-ce que j'évalue le fonctionnement de notre groupe?

7. Comment aurions-nous pu l'améliorer?

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

5.9 NEUVIÈME RENCONTRE (Scénario II)

Thème : Je m'informe sur les ressources de mon milieu.

Objectif : Donner aux participants l'occasion de rencontrer des personnes-ressources du milieu, de s'exprimer et de poser des questions.

JE M'INFORME SUR LES RESSOURCES DE MON MILIEU...

Coordonnées des personnes-ressources

Nom	Occupation	Organisme	Téléphone
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

NEUVIÈME RENCONTRE (Scénario II) **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

5.10 DIXIÈME RENCONTRE

Thème : Mon bilan.

Objectifs : Cette dernière rencontre a pour but d'encourager les participants à faire part aux autres membres du groupe des connaissances qu'ils ont acquises, des décisions qu'ils ont prises, de leur degré de satisfaction quant à l'ensemble des rencontres. Le second objectif est de renseigner les participants sur le groupe Action-Parent.

DIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

CAHIER DU PARTICIPANT

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 2

La famille et le conflit

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Chers parents,

Bonjour et bienvenue à nos rencontres!

Le Cahier du participant a été conçu pour vous permettre de recueillir les notes, les renseignements et les commentaires qui vous sembleront utiles.

L'animateur pourra à l'occasion vous remettre des textes pour le compléter et vous pourrez également y joindre vos trouvailles, que nous vous invitons d'ailleurs à partager avec nous. Le cahier constituera à la fin des rencontres un document assez impressionnant.

Nous vous encourageons à le consulter, à le partager avec votre entourage, à le montrer à votre famille et même à l'enrichir de créations personnelles. Vos enfants, jeunes et moins jeunes, aimeraient peut-être vous offrir une oeuvre de leur cru... Pourquoi ne pas profiter de l'occasion qui vous est donnée de conserver ces trésors?

Nous espérons que vous tirerez le maximum de profit de ces rencontres, en y apportant le fruit de votre expérience et en échangeant avec d'autres parents qui, comme vous, sont désireux d'explorer tous les aspects de leur vie familiale.

À tous, bonne chance!

Muriel Drolet-Douville

TABLE DES MATIÈRES

		Page
1.0	Introduction	4.2.1
2.0	Objectifs généraux	4.2.3
3.0	Objectifs particuliers	4.2.5
4.0	Thèmes des rencontres	4.2.7
5.0	Déroulement des rencontres	4.2.9
5.1	Première rencontre	4.2.10
5.2	Deuxième rencontre	4.2.13
5.3	Troisième rencontre	4.2.23
5.4	Quatrième rencontre	4.2.29
5.5	Cinquième rencontre	4.2.37
5.6	Sixième rencontre	4.2.41
5.7	Septième rencontre	4.2.53
5.8	Huitième rencontre	4.2.67
5.9	Neuvième rencontre	4.2.71

5.10 Dixième rencontre..... 4.2.77

6.0 Bibliographie..... 4.2.81

1.0 INTRODUCTION

Que nous arrive-t-il?

Petits, nous avons respecté nos parents. Nous avons suivi leurs conseils; leur conception du bien et du mal est devenue, dans bien des cas, la nôtre. Nous avons marché sur leurs traces sans nécessairement sentir le besoin de les contester et de nous opposer à eux.

Parents à notre tour aujourd'hui, nous sommes moins certains de notre code moral. Nous prenons conscience de notre fragilité dans la remise en question de nos valeurs, que nous croyions immuables. Sans le vouloir, nous laissons transparaître nos doutes et nos inquiétudes. Tous ceux qui travaillent à l'éducation de nos enfants, enseignants, éducateurs, psychologues éprouvent le besoin d'être soutenus dans cette lourde tâche; et nous parents, comment réagissons-nous face à cette responsabilité?

Plus que jamais, il est question de fugues, de séparations, de révoltes, de suicides, de dépressions, de crises: ce qu'on résume par l'expression de "mal du siècle". Quelles en sont les causes profondes? Qui en porte la responsabilité? La famille, la société, l'école, l'époque où nous vivons?

Je n'ai certes pas la prétention de répondre à ces questions, mais, ensemble, nous tenterons d'analyser certaines situations familiales qui nous préoccupent. Ensemble nous examinerons ce qu'il est réaliste et possible d'entreprendre dans des situations semblables; nous essaierons de trouver des solutions concrètes.

Le présent matériel d'apprentissage a pour but d'aider à comprendre les situations conflictuelles et d'apprendre à y faire face de façon constructive, sans se détruire ni se diminuer. On y propose de voir le conflit comme un appel au dépassement, une occasion d'approfondir une relation.

Nous ne garantissons à personne la réussite; nous dégagerons cependant quelques pistes qui devraient aider chacun à trouver ses propres solutions. Les parents qui se sentent dépassés, tout comme ceux qui craignent de le devenir, trouveront ici des conseils réalistes et concrets.

Nous espérons que le matériel que nous avons élaboré vous sera utile dans la réalisation de vos objectifs personnels.

Bonne chance!

Muriel Drolet-Douville

2.0. OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Le présent module vise de façon générale à soutenir les familles aux prises avec des conflits, d'une part en les rendant capable d'analyser avec plus de réalisme leur situation et, d'autre part, en leur permettant d'acquérir des attitudes favorables à l'épanouissement de chacun des membres de la famille.

C'est au contact et avec la collaboration d'autres parents qu'ils développeront plus de confiance en leurs ressources personnelles.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

Les objectifs généraux, décrits précédemment, seront atteints à travers une série d'objectifs particuliers :

3.1 amener les parents à s'interroger sur les facteurs à l'origine d'un conflit (besoin, valeurs personnelles...);

3.2 reconnaître le partage des responsabilités relativement à un conflit;

3.3 découvrir differentes démarches de résolution de conflit;

3.4 avoir confiance en ses ressources pour prévenir une situation conflictuelle.

4.0 THÈMES DES RENCONTRES

4.1 Présentation du cours - Accueil.

4.2 Définir ce qu'est un conflit.

4.3 Découvrir ses capacités personnelles et ses réactions dans une situation conflictuelle.

4.4 Distinguer les différents types de conflits et déterminer quels sont les plus fréquents au sein de la famille.

4.5 Découvrir et analyser les étapes d'un conflit.

4.6 Trouver des solutions aux conflits.

4.7 Trouver une méthode pour résoudre les conflits..

4.8 Prendre conscience des différentes possibilités de s'exprimer dans une situation de conflit.

4.9. Apprendre à respecter les différentes valeurs des membres de la famille.

4.10 Évaluation.

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

5.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Objectifs :
- Accueil.
- Présentation du cours.

PREMIÈRE RENCONTRE **ANNEXE I**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Objectif: - Définir ce qu'est un conflit.

QU'EST-CE QU'UN CONFLIT?

Le terme conflit en psychologie désigne une situation qui peut être consciente ou inconsciente. Dans ce dernier cas le conflit est défini comme l'état d'une personne soumise à des forces contradictoires. Lewin le décrit comme une "situation où des forces de dimensions égales agissant simultanément dans des directions opposées s'exercent sur l'individu". Nous avons tous à vivre de telles situations dans notre quotidien.

On peut vivre un conflit sur le plan des désirs, à cause de craintes, de pulsions et d'attentes inconscientes qui sont en contradiction avec ce que notre conscience accepte de vivre.

Le Larousse définit aussi le conflit: "Opposition d'intérêts entre deux ou plusieurs états dont la solution peut être recherchée, soit par des mesures de violence, soit par des négociations, soit par l'intervention d'une tierce personne. Fig. Lutte de sentiments contraires, antagonisme."

Quelle que soit la définition qui nous intéresse, le point commun à toutes est **l'opposition de forces,** qu'elle naisse à l'intérieur de la personne ou qu'elle provienne d'une confrontation avec l'autre. Quand il y a conflit, selon la façon dont je réagis, il peut y avoir problème. L'état de crise vient du fait qu'on se sent dans une impasse; c'est alors qu'on démissionne. Dans ce cas, l'important est de prendre conscience de sa part de responsabilité et de trouver ses propres solutions. Mais est-ce que je me sens capable de résoudre la partie du conflit dont je suis responsable. Il ne faut pas non plus oublier l'importance qu'a l'autre dans un conflit. Qu'est-ce que je veux vivre avec lui? On est forcé de reconnaître l'interdépendance qui existe dans ses rapports avec l'autre si on veut poursuivre sa relation avec lui. Mais quel pouvoir avons-nous sur autrui. Aucun! Il s'agit donc de décider **ce que nous voulons vivre tout en respectant l'autre.** Dans cette perspective, il est essentiel de découvrir ses résistances: Comment puis-je m'empêcher de réussir?

Le conflit est latent dans toute relation et fait partie du processus d'évolution d'une relation. Il faut voir la solution du conflit comme dépendante de celui qui le ressent. Pour ce faire, il suffit que l'on s'approprie sa part, et sa part **seulement.**
Comment faire pour réussir? Voilà ce que le cours a pour but de vous faire découvrir.

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

LE JEUNE ENFANT A BESOIN D'AUTRE CHOSE

Peu de recherches ont été faites sur cette question, mais l'expérience clinique et pédagogique permet de vérifier cette affirmation, à savoir que **l'enfant a besoin d'autre chose** que de satisfaction: il a également besoin de **connaître les limites que le monde physique impose à la satisfaction de ses désirs**. Il doit donc apprendre que les autres, y compris sa mère et son père, recherchent aussi leur propre satisfaction, c'est-à-dire que les autres **ne sont pas seulement des moyens au service des fins de l'enfant.** Cela implique que l'enfant apprenne le contrôle de soi, la patience, le renoncement, la tolérance à la frustration et la discipline. Ce n'est qu'à une personne autodisciplinée et responsable qu'on peut dire: "Faites comme il vous plaira et ce sera probablement bien".

Maslow, A., Vers une psychologie de l'être, Paris, Fayard, 1972, p. 186.

DEUXIÈME RENCONTRE **ANNEXE IV**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.3 TROISIÈME RENCONTRE

Objectifs : Découvrir ses capacités personnelles et définir ses réactions dans une situation conflictuelle.

CONNAÎTRE SES CAPACITÉS PERSONNELLES

Il y a conflit :

- quand il y a un trop grand écart entre ce que je veux et ce que les autres veulent; cette observation est d'une grande importance pour expliquer les motivations profondes de la conduite humaine;

- quand il y a confrontation d'idées et d'opinions; le conflit peut servir à clarifier certaines questions, devenir une occasion de rapprochement ou au contraire être générateur de violence, selon ce que ressent la personne qui vit le conflit et selon ses capacités et habiletés à le vivre. Les capacités personnelles jouent sans contredit un grand rôle dans l'évolution du conflit.

L'insatisfaction peut être une source de conflit. Pour y échapper, il faut viser **des objectifs qui soient dans les limites de ses possibilités réelles.**

Il est donc nécessaire de bien se connaître. En général, les jeunes ont une vision déformée d'eux-mêmes parce qu'ils n'ont qu'une idée imprécise de leurs limites personnelles: "ils voient grand". Ils sont dans une période de recherche et de découverte d'eux-mêmes, il est donc tout à fait normal qu'ils aspirent à l'idéal.

Rappelons-nous comment nous étions à leur âge

Notre manière de traiter les autres dépend en grande partie de l'attrait qu'ils exercent sur nous. La sympathie et l'antipathie sont des sentiments subjectifs qui trouvent leur origine dans des expériences qui ont laissé de bons ou de mauvais souvenirs.

Lorsque nous découvrons les raisons de nos antipathies, nous arrivons généralement à les vaincre. D'où l'importance de comprendre dans quelle mesure certains problèmes avec mon enfant m'affectent au point de modifier mes sentiments à son égard.

- Est-ce que ces problèmes font référence à des situations que j'ai moi-même déjà vécues?

- Est-ce parce que la situation éveille en moi des craintes?

- Est-ce parce que je ne me sens pas assez fort pour y faire face?

- Qu'est-ce que je ressens exactement lorsqu'il y a conflit avec mon enfant?

TROISIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Objectif : Distinguer les différents types de conflits et déterminer quels sont ceux qui sont les plus fréquents au sein de la famille.

COMMENT RECONNAÎTRE UN CONFLIT?

Ensemble, les membres du groupe s'interrogent sur les signes qui indiquent qu'il y a conflit dans une situation familiale ou conjugale.

Est-ce qu'on décèle facilement une situation conflictuelle? Si oui, comment? Sinon, pourquoi?

Les signes précurseurs:

- La personne fait face à une situation de stress et se sent insatisfaite (conscience).
- Elle essaie de vivre la situation, mais n'y réussit pas (tolérance).
- Elle coupe la relation avec l'autre ou la rend difficile: silence, retrait, non-contact ou contact agressif (distance).
- Arrivent les frustrations, la rage et la dépression (limites).
- La personne perd tout contrôle et réagit (réaction) soit contre elle-même (ulcère, suicide, etc.), soit contre l'autre (agression, violence).

Ensemble, les membres du groupe font une réflexion sur les signes précurseurs de conflits:

- Avons-nous vécu cela? Quand?
- Quels sont les signes grâce auxquels nous reconnaissons nos limites?
- Quelles réactions avons-nous? Envers nous-mêmes? Envers les autres?

Le bon coté des conflits

Les conflits stimulent l'imagination. Pour surmonter l'obstacle qui est à l'origine du conflit, il faut faire appel à ses ressources et à celles des autres.

Les conflits nous tirent de la passivité. Un conflit bien assumé et vécu peut être une source d'énergie et de progrès.

Un milieu familial où rien n'est jamais remis en question risque de ne pas évoluer et de se scléroser. Les conflits amènent les membres de la famille à découvrir de nouveaux modèles de relations. Toute société possède ses facteurs de stress et de conflits, qu'il faut savoir reconnaître. Il en est de même pour la famille. L'essentiel est de se donner le droit de vivre ses conflits familiaux et de trouver les moyens appropriés pour les résoudre. C'est là le seul processus qui permette à la famille d'évoluer. Le conflit dans la famille permet à ses membres de se découvrir et d'approfondir les relations qu'ils ont entre eux.

Important

Le problème réside dans la façon dont le conflit est vécu et dans la fréquence des conflits. Tout est fonction des capacités personnelles des membres de la famille:

- à les déceler;
- à les vivre;
- à trouver les bons moyens pour les résoudre en se basant sur les capacités de chacun.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CONFLIT

Au début de nos rencontres, nous avons vu ensemble qu'un conflit naît de l'insatisfaction. Mais les conflits que nous vivons ne sont pas tous **de cette nature**. Essayons de pousser plus loin notre réflexion.

Le terme conflit s'applique aussi bien à l'opposition entre forces sociales qu'à l'opposition entre pays, entre individus ou entre idéologies. Le conflit qui nous intéresse, c'est celui qui naît entre personnes d'une même famille: le conflit qui se manifeste quand des personnes sont en désaccord sur une question et qu'une d'entre elles au moins éprouve de la frustration face à la perte, réelle ou anticipée, d'un droit, d'un plaisir, d'une satisfaction, d'une personne ou d'un bien matériel.

Types de conflit

A et B convoitent le même bien, qui ne peut appartenir aux deux à la fois. Ici la solution est dans le compromis. La négociation est nécessaire.

Conflit de valeurs ou d'opinions

A et B ont des opinions très différentes sur des questions telles que la religion ou la politique, par exemple. La solution réside dans l'ouverture à l'autre, dans la compréhension profonde de ses besoins, qui doit déboucher sur un compromis impliquant une part de résignation personnelle. On accepte alors l'autre tel qu'il est. **Le conflit de valeurs n'a pas de solution** entièrement satisfaisante, puisqu'il consiste en la confrontation de deux différences fondamentales. Une forme de solution est cependant possible si l'on s'appuie sur les similitudes qui existent dans un esprit **de compromis et de respect.** Le respect surtout est essentiel, pour accepter un choix qui est correct pour l'autre, même s'il ne l'est pas pour moi.

Conflit de pouvoir

Dans ce type de conflit, chacun tente d'imposer son pouvoir à l'autre, de dominer la situation afin de se mettre en position avantageuse. Il en résulte de l'hostilité. Souvent un conflit de pouvoirs implique un conflit de valeurs et d'intérêts. Quand les forces sont équitablement réparties, le compromis est possible. Autrement, c'est souvent le plus fort qui l'emporte.

Conflit d'intérêts

Dans ce type de conflit, une seule personne va gagner et retirer directement les bénéfices de la solution choisie. Cette situation fait naître un sentiment d'impuissance chez l'autre.

La solution: l'honnêteté de chacune des personnes concernées et la reconnaissance des conséquences des actes sur la relation.

QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

5.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Objectif : Découvrir et analyser les étapes d'un conflit.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.6 SIXIÈME RENCONTRE

Objectif : Trouver des solutions aux conflits.

LES PROBLÈMES QUE JE VEUX RÉSOUDRE

Avoir un problème n'a rien de dramatique, ni d'exceptionnel. Cela signifie simplement que l'on souffre de ne pouvoir, dans l'immédiat, satisfaire un besoin. Plus la satisfaction met du temps à venir, plus on devient agressif et c'est souvent cette agressivité qui empêche de trouver une solution.

C'est la frustration qui risque de perturber l'épanouissement de la personne en monopolisant son énergie pour la satisfaction d'un besoin non comblé.

Nous tenterons donc de distinguer frustration (accumulation) et besoin. Il est normal qu'un enfant ait des problèmes; c'est même souhaitable pour lui, puisque c'est grâce à cela qu'il découvrira sa capacité de trouver des solutions et par le fait même d'assumer sa vie. Les parents projettent trop souvent sur leur enfant leurs propres problèmes. Ils remettent à l'enfant des problèmes qui sont en fait nés de la relation entre eux et lui.

Il est également normal que les parents aient des problèmes puisqu'il y a souvent au sein de la famille des besoins divergents qui sont source de conflits. Il est d'ailleurs parfaitement sain que les membres de la famille aient des besoins qui leur sont propres et qu'ils soient capables de les exprimer.

Mais soyons honnêtes et admettons que la confrontation des besoins dans une famille aboutit souvent à l'impasse. Que pouvons-nous faire dans de tels cas? Il est d'abord important de se rappeler qu'il faut résoudre aussitôt que possible ses problèmes pour éviter l'accumulation d'agressivité et la confusion des sentiments.

Dans un conflit "linéaire", il est essentiel que la personne qui a le problème assume la responsabilité de le résoudre.

Dans un contexte "circulaire" (plusieurs personnes), ce sont toutes les personnes concernées qui assument la responsabilité de le résoudre.

Dans le contexte "linéaire", l'ingérence des parents est néfaste. Les parents ne doivent pas s'approprier le problème de leur enfant. Ils ne l'aident pas en faisant cela. Trop souvent on voit les parents s'immiscer dans une situation qui ne les concerne pas.

Il y a aussi des situations où on oppose au besoin de l'enfant un principe éducatif. Par exemple, un enfant se met en colère contre sa mère et celle-ci y voit un manque de respect plutôt que la manifestation d'un besoin insatisfait.

Il est important d'apprendre à respecter les besoins individuels dans une situation semblable. Quand un membre de la famille exprime sa frustration, il faut l'accepter. Trop souvent c'est la peur qui s'empare de nous.

D'autre part, on ne s'attarde pas suffisamment à l'aspect positif des conflits, c'est-à-dire à toutes les possibilités de changement et d'évolution qu'ils nous fournissent.

L'essentiel, c'est d'avoir confiance : en soi, en l'autre.

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

Nº	SITUATION	BESOIN	VALEUR	QUI A LE PROBLÈME?

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**

PROBLÈME	SOLUTION IDÉALE	SOLUTION POSSIBLE	POURCENTAGE DE SUCCÈS

Quels sont les moyens que je possède pour résoudre mon problème?

Moyens matériels	
RESSOURCES FAMILIALES	RESSOURCES DU MILIEU

Ressources humaines	
RESSOURCES FAMILIALES	RESSOURCES DU MILIEU

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE

Objectif : Trouver une méthode pour résoudre les conflits.

PARENTS ET ENFANTS VIVENT UNE SITUATION DIFFICILE

Méthode de négociation sans perdant : six étapes.

Il est important d'expliquer la démarche à adopter dans la recherche d'une solution qui soit satisfaisante pour tous :

- éviter de l'imposer;
- choisir ensemble un moment et un lieu où en discuter;
- utiliser l'écoute active et ne pas hésiter à s'affirmer (**Je**...).

PREMIÈRE ÉTAPE
Découvrir les besoins de chacun

C'est l'étape la plus importante. Si la négociation échoue à une étape ou à une autre, revenir à la définition des besoins. Exposer ses propres besoins et aider l'enfant à définir les siens par l'écoute active. Faire à la fin un résumé des besoins de chacun.

DEUXIÈME ÉTAPE
Chercher des solutions

C'est le moment de faire preuve d'imagination. Écrire toutes les solutions trouvées sans en discuter. Inviter l'enfant à proposer ses solutions.

TROISIÈME ÉTAPE
Évaluer les solutions par rapport aux besoins exprimés

Considérer les avantages et les inconvénients liés à chaque solution. Retenir les solutions acceptables pour les deux parties. Modifier certaines solutions ou en apporter de nouvelles.

QUATRIÈME ÉTAPE
Choisir une solution (dans certains cas: plusieurs solutions)

Définir clairement les solutions retenues. Accepter de discuter, si l'un ou l'autre ne respecte pas les décisions prises. Éviter les punitions et les récompenses.

CINQUIÈME ÉTAPE
Appliquer la solution

Décider qui fera quoi... quand... comment. Accepter de se parler, si l'un ou l'autre ne respecte pas les décisions prises. Éviter les punitions et les récompenses.

SIXIÈME ÉTAPE
Évaluer les résultats

Vérifier, après quelque temps, si la solution aide à résoudre le conflit ou si des modifications doivent y être apportées.

N.B. : Cette méthode de négociation sans perdant respecte les besoins des parents et des enfants. Elle fait participer parents et enfants à la solution dans un climat de confiance.

Référence : Thomas, GORDON, Parents efficaces, Éditions du Jour, 1976.

MÉTHODE DE RÉSOLUTION DES CONFLITS

COMMENT RÉSOUDRE UN CONFLIT?

1. Qui est en cause?

Il est essentiel de définir **clairement** qui a le problème pour savoir qui aura à le résoudre. Pas d'attitudes culpabilisantes. Pas d'ingérence. Dans le cas où c'est le comportement de l'enfant qui nuit **au bien-être des parents**, c'est l'adulte qui a le problème et non l'enfant.

Exemple: L'enfant s'amuse et crie, il est heureux et satisfait; c'est l'adulte, qui a de la difficulté à supporter le bruit, qui a le problème.

2. Comprendre la nature du conflit

Quel est le problème? Quel besoin est insatisfait?

Prendre le temps de cerner correctement et clairement le problème avant de tenter de le résoudre.

Si le besoin est mal défini, on est assuré au départ de connaître l'échec. Mais si le problème est correctement défini, même si l'on échoue la première fois, on est assuré de finir par réussir. Il faut donc persévérer.

3. Trouver ensemble des solutions réalisables

En dresser la liste si nécessaire. Cette recherche vous donne la chance de discuter, de vous amuser même.

Mettez l'accent sur l'imagination. Abordez cette étape comme un jeu. On oppose trop souvent jeu et sérieux, et c'est pourquoi on refuse parfois d'utiliser un jeu. Le jeu pourtant est facteur de motivation. **Il est associé à la liberté et à la créativité, deux éléments fondamentaux dans la recherche de solution à un conflit.**

4. Analyser une à une les solutions

Selon l'importance que l'on accorde au problème et selon son degré d'insatisfaction, on sera plus critique quant à la solution choisie.

Pour parvenir à une entente il faudra faire preuve de beaucoup de souplesse et de respect. Selon la gravité du problème, on aura plus ou moins d'énergie pour négocier.

Il faut trouver une solution qui soit satisfaisante pour tous; faire en sorte que le conflit se transforme en une situation de partage, de collaboration.

Personne ne doit obliger l'autre au compromis. C'est ensemble que parents et enfants doivent trouver solution à leur problème.

5. Choisir la meilleure solution

Choisir une solution qui vous convient. Demander à l'enfant si la solution lui convient également. Tous doivent être d'accord.

6. Établir la liste des ressources à votre disposition

Faire l'inventaire des ressources (humaines et matérielles) dont vous disposez; se reporter à la liste dressée lors de la dernière rencontre.

Discuter ensemble des moyens qu'on veut prendre et des responsabilités de chacun: "Qui va faire quoi? Combien de temps? Combien de fois? À quelle occasion?"

7. Mettre en pratique

Expérimenter la solution et se fixer un délai au terme duquel on évaluera les résultats obtenus.

8. Évaluation

Se poser régulièrement la question: "Est-ce que la solution que nous avons choisie nous satisfait encore à l'étape où nous sommes parvenus?"

Si on s'aperçoit que son enfant ou son partenaire n'est pas satisfait des résultats obtenus, on doit chercher une nouvelle solution.

Bien que les parents souhaitent tous trouver une méthode pour résoudre les conflits, quand on leur en propose une, leurs réactions sont généralement négatives:

- c'est trop long;
- c'est trop compliqué;
- c'est impossible avec mon enfant;
- ça ne marchera pas, etc.

Mais personne n'a parlé de facilité. Personne n'a garanti le succès. Chacun est libre d'investir selon ses moyens et ses attentes.

AVANTAGES DE CES MÉTHODES

On consacre du temps à son enfant: "Tu es important pour moi. Ton besoin et le mien me tiennent à coeur. Je respecte ta capacité de m'aider".

Résoudre un conflit donne la possibilité de vivre une expérience nouvelle, en partageant l'effort qu'il est nécessaire de fournir.

Message: "On est capable de s'entendre; on peut s'amuser en le faisant, on a les moyens appropriés pour résoudre nos problèmes, si on se donne le temps de le faire".

C'est également la possibilité de trouver une solution acceptable pour tous.

Message: "Ton bonheur est aussi important que le mien. Je me respecte et je te respecte; je ne veux pas te dominer".

Critiquer le comportement sans remettre la personne ou l'enfant en question. C'est le comportement, les attitudes que nous n'acceptons pas et non pas la personne ou l'enfant.

Aider l'autre personne à acquérir une image positive d'elle-même.

SUGGESTIONS

Puisque c'est vous, les parents, qui enclencherez la démarche, il est important que vous vous fassiez bien comprendre de l'enfant.

- Utiliser le "**Je**".
- Donner des explications claires et simples.
- Commencer avec un problème facile à résoudre. S'entendre avec l'enfant sur le choix du problème.
- Prendre des notes si cela facilite les choses. Trouver des moyens adaptés à ses besoins. Lorsque l'enfant est trop jeune pour analyser la situation, lui faire faire des dessins ou des jeux en rapport avec le problème.
- Être confiant.
- Être patient.
- Se fier à l'amour. À son amour pour son enfant et à l'amour de l'enfant pour sa mère et son père.
- En cas d'échec, ne pas rendre l'enfant coupable. Reprendre tout simplement. Ne pas punir l'enfant.
- En cas de difficultés, attendre quelque temps et reprendre la démarche.

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE

Objectif : Prendre conscience des différentes possibilités de s'exprimer dans une situation de conflit.

HUITIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.9 NEUVIÈME RENCONTRE

Objectif : Apprendre à respecter les différentes valeurs des membres de la famille.

RÉFLEXIONS SUR LES CONFLITS

Il est difficile de se sentir bien après avoir eu mal longtemps.

La force de la réaction ne dénote pas l'ampleur du problème, mais l'intensité de notre besoin d'aide.

Un conflit, c'est un signe.

Faire un signe, c'est communiquer.

Les conflits mal résolus entraînent des réactions négatives. Pourquoi?

Les valeurs changent constamment dans notre société.

La force de la révolte chez l'adolescent révèle surtout le degré de difficulté qu'il éprouve à se libérer de ses parents.

L'estime de soi dépend souvent de l'estime que les autres ont pour nous.

L'adolescent est très sévère pour lui-même. À mesure qu'il devient tolérant pour lui-même, il devient plus tolérant à l'égard de ses parents.

Certains parents ne participent pas aux activités de l'adolescent.

Les conflits font partie de la vie.

Vivre un conflit fait peur.

Fuir les conflits, c'est s'assurer la paix.

NEUVIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.2.75

5.10 DIXIÈME RENCONTRE

Objectif : Évaluer la session.

DIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

6.0 BIBLIOGRAPHIE

ADORNO, J., Communications et relations humaines, Institut d'administration des entreprises de l'Université de Bordeaux, Paris, 1964.

ARCHIBALD, Kathleen, Strategic Interaction and Conflict, Institute of International Studies, University of California Berkeley.

AUBERT, Vilhelm, The Sudden Society, The Bedminster Press, New Jersey, 1965.

BLACK, Georges R., GOLDBERT, Herb, L'agressivité créatrice, Le Jour, Actualisation, 1981.

BACK and WYDEN, The Intimate Enemy, Avon Books, 1968.

BLAW, Peter, M., Exchange and Power in Social Life, John Wiley & Sons, New York, 1964.

CABOT, Hugh and KHAL, Joseph A., Human Relations, Harvard, University Press, Cambridge Mass., 1953.

CARTWRIGHT, D. and ZANDER, Alvin, Group and Conformity, a Probability Model, and its Application. MIT Press, Cambridge Mass., 1963.

COSER, Lewis A., Continuities in the Study of Social Conflict, The Free Press, New York, 1967.

ELL, Ernest, Nouvelles familles, nouvelle éducation, Le Centurion, Paris, 1973.

KALIN R.L., BOULDIN, E., Power and Conflict in Organization, Basic Books Inc., New York, 1964.

LARKHUFF, Robert R., Helping & Human Relation, Holt, Rinehart and Winston Inc., USA, 1969.

LEADERER 7 JACKSON, Mirages of Marriage, New York, Norton, 1968.
REID, T.E.H., Values in Conflict, University of Toronto Press, 1963.

SCHLESINGER, Benjamin, Familles Canada, MacGraw-Hill Ryerson, Toronto, 1980.

TOUZARD, Hubert, La médiation et la résolution des conflits, PUF, Paris, 1977.

WARNER, Carmen G., Conflict Intervention in Social and Domestic Violence, J. Brady Co., Maryland, 1981.

WEIL, Pierre G., Relations humaines, Dunod, Paris, 1964.

CAHIER DU PARTICIPANT

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 3

La famille et la violence

AVANT-PROPOS

La Direction générale de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

- Le module sur **La famille et la violence** a été revu et corrigé en novembre 1989, par Claude Boisvert, psychologue et thérapeute en thérapie de la réalité. M. Boisvert travaille auprès des jeunes en difficulté à la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière.

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (DGEA) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Chers parents,

Bonjour et bienvenue à nos rencontres!

Le Cahier du participant a été conçu pour vous permettre de recueillir les notes, les informations et les commentaires qui vous sembleront utiles.

L'animateur pourra à l'occasion vous remettre des textes pour le compléter et vous pourrez également y joindre vos trouvailles, que nous vous invitons d'ailleurs à partager avec nous. Le cahier constituera à la fin des rencontres un document assez impressionnant.

Nous vous encourageons à le consulter, à le partager avec votre entourage, à le montrer à votre famille et même à l'enrichir de créations personnelles. Vos enfants, jeunes et moins jeunes, aimeraient peut-être vous offrir une oeuvre de leur cru... Pourquoi ne pas profiter de l'occasion qui vous est donnée de conserver ces trésors?

Nous espérons que vous tirerez le maximum de profit de ces rencontres, en y apportant le fruit de votre expérience et en échangeant avec d'autres parents qui, comme vous, sont désireux d'explorer tous les aspects de leur vie familiale.

À tous, bonne chance!

Muriel Drolet-Douville

TABLE DES MATIÈRES

Page

1.0 Objectifs généraux 4.3.1

2.0 Objectifs particuliers 4.3.3

3.0 Thèmes des rencontres 4.3.5

4.0 Déroulement des rencontres 4.3.9

4.1 Première rencontre 4.3.10

4.2 Deuxième rencontre 4.3.19

4.3 Troisième rencontre 4.3.33

4.4 Quatrième rencontre 4.3.53

4.5 Cinquième rencontre 4.3.65

4.6 Sixième rencontre 4.3.79

4.7 Septième rencontre 4.3.87

4.8 Huitième rencontre 4.3.103

4.9 Neuvième rencontre 4.3.111

4.10 Dixième rencontre 4.3.131

5.0 Bibliographie 4.3.139

1.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1.1 Amener les parents à s'interroger sur le phénomène de la violence.

1.2 Reconnaître ses propres comportements violents et tenter de les analyser (manifestations de ces comportements).

1.3 Amener les parents à assumer la responsabilité de leurs comportements violents.

1.4 Reconnaître les différentes formes d'expression de la violence chez l'enfant à partir de ce que les parents vivent (éviter l'énumération exhaustive):

a) violence verbale (le vocabulaire);
b) violence morale;
c) violence physique (destruction, vandalisme);
d) violence sociale (révolte, rejet de l'ordre établi, phénomène des décrocheurs).

2.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

Après avoir pris part au module «La famille et la violence», les participants :

- seront conscients de la violence dans la société;
- seront conscients de l'importance de leur rôle face au phénomène de la violence chez les jeunes.

Sur le plan des attitudes, les participants:

- seront disposés à changer leur propres comportements violents;
- seront convaincus qu'ils en sont capables;
- connaîtront les effets de la perception verbale.

Sur le plan des connaissances, les participants:

- connaîtront les besoins des êtres humains et la dynamique du comportement humain;
- connaîtront les fins poursuivies par les personnes ayant un comportement violent;
- seront en mesure de distinguer les différentes formes de violence véhiculées dans les médias et toutes les autres formes d'expression de la violence.

Sur le plan des habiletés, les participants:

- seront en mesure d'adapter leur propre comportement aux comportements violents des jeunes;
- seront en mesure de déterminer les causes de la violence;

- seront en mesure d'agir.

Suivi

Les participants modifieront les comportements considérés comme source de violence.

3.0 THÈMES DES RENCONTRES

Les thèmes	Rencontre
1. Attentes des participants 2. Définir la violence 3. Le phénomène de la violence	1re rencontre
1. Différence entre agressivité et violence 2. Pourquoi l'être humain peut-il être violent? 3. Discussion en équipe sur les différentes réactions devant les frustrations	2e rencontre
LES SOURCES DE LA VIOLENCE 1. Les besoins 2. Les désirs 3. L'environnement	3e rencontre
LES SOURCES DE LA VIOLENCE (suite) 1. Environnement et besoins 2. Comportements	4e rencontre

Les thèmes	Rencontre
LA MANIFESTATION DE LA VIOLENCE 1. Imitation et apprentissage 2. Perception verbale 3. Langage, source de malentendu	5e rencontre
RECONNAITRE SON AGRESSIVITÉ OU SA VIOLENCE 1. Test: Mesurez votre agressivité 2. Test: Découvrez l'aspect agressif de la personnalité de vos enfants 3. Les réactions que provoque l'agressivité	6e rencontre
LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE 1. La communication: prévention des conflits 1.1 Le message "Je" et ses ingrédients	7e rencontre
LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE (suite) 1. Exposé-discussion: La violence nait de la non-satisfaction d'un besoin 2. Les six étapes de la résolution de problèmes comme moyen de prévention des conflits	8e rencontre

Les thèmes	Rencontre
1. La prévention de la violence (suite) Changer n'est pas impossible. **2. Comment faire face à une crise de violence** Autopsie d'une crise de violence.	**9e rencontre**
1. Visite d'une personne-ressource Travailleur social: CLSC, DPJ, etc. **2. Évaluation des rencontres**	**10e rencontre**

4.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

4.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Thèmes:
- Attentes des participants.
- Définition de la violence.
- Le phénomène de la violence.

QUELLES SONT VOS ATTENTES?

Exercice brise-glace

Objectifs

À la fin de cet exercice vous:

- aurez exprimé vos attentes (les sujets que vous souhaitez approfondir ou les habiletés que vous souhaitez développer);

- connaîtrez les attentes des autres participants.

Directives

1. Inscrivez ci-dessous ce que vous espérez retirer des rencontres et les thèmes que vous désirez développer pendant les rencontres.

   _____
   _____
   _____
   _____

2. Quels sont les sujets qui vous intéressent particulièrement et que vous aimeriez aborder durant les rencontres ?

   _____
   _____
   _____
   _____

UNE DÉFINITION DE LA VIOLENCE

Objectif

Au cours de cet exercice le groupe pourra rédiger sa propre définition de la violence. Celle-ci sera inspirée d'expériences vécues.

Directives

1. Décrivez brièvement un problème concret de violence que vous vivez ou que vous avez déjà vécu.

   _____
   _____
   _____
   _____

2. À partir de votre description d'un problème vécu, donnez votre définition de la violence.

   _____
   _____
   _____
   _____

LE PHÉNOMÈNE DE LA VIOLENCE DANS LA FAMILLE

Dans le cadre de **Parents d'aujourd'hui**, nous avons cru bon de réfléchir au **phénomène de la violence dans la famille.**

Nul ne saurait nous reprocher une telle attention. Il suffit de prêter l'oreille aux informations transmises à la radio ou de regarder le téléjournal pour constater les manifestations de violence dont sont victimes les gens de tous âges dans notre société.

Sur une seule page d'un grand quotidien de Montréal on pouvait lire ces quelques titres:

"La violence chez les jeunes inquiète mais n'a rien de neuf."
"La majorité des Canadiens croit que la violence à la télé influence les jeunes."
"L'enquête sur la mort mystérieuse des bébés sème l'émoi à Toronto."

Dans le même quotidien on pouvait lire un mois auparavant:

"Attitudes permissives face aux enfants et accroissement de la violence vont de pair."

N'est-ce pas suffisant pour justifier quelques heures de réflexion sur le sujet?

Nous le croyons. C'est pourquoi nous vous proposons au cours de nos dix rencontres de trois heures d'y réfléchir avec d'autres parents en discutant de vos expériences, de vos peurs et de vos espoirs.

La violence est-elle un phénomène de notre temps?

La violence de nos jeunes est-elle différente de la nôtre?

En tant que parents, qu'adultes dans la société, peut-être qu'avec d'autres parents nous pourrions faire quelque chose? Suis-je moi-même violent par moment?

Nous savons d'avance que nos rencontres ne pourront permettre de trouver une solution à la violence chez les jeunes, mais nous espérons qu'elles nous rendront conscients de notre propre violence en tant qu'adultes et que, par ricochet, nous serons plus enclins à chercher les causes de la violence de nos jeunes.

«Je reconnais que la violence, sous quelque forme qu'elle se manifeste, est un échec. Mais c'est un échec inévitable parce que nous sommes dans un univers de violence; et s'il est vrai que le recours à la violence contre la violence risque de la perpétuer, il est vrai que c'est l'unique moyen de la faire cesser.» [1]

---

1. SARTRE, Situation II, p. 309

PREMIÈRE RENCONTRE **ANNEXE IV**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

4.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Thèmes:
- Différence entre agressivité et violence.
- Pourquoi l'être humain peut-il être violent?
- Les différentes réactions devant les frustrations.

LA DIFFÉRENCE ENTRE LA VIOLENCE ET L'AGRESSIVITÉ

Objectif

Amorcer une réflexion sur les causes de la violence.

Directives

1. Quelles différences voyez-vous entre l'agressivité et la violence?

2. Donnez un exemple.

L'AGRESSIVITÉ ET LA VIOLENCE

Le mot violence suscite dans notre tête des images de destruction, de douleurs physiques, de coups, de cris. Il est évidemment désagréable de côtoyer des gens violents. Chez ces personnes, le moindre incident peut provoquer leur mauvaise humeur, la moindre incompréhension peut entraîner des injures, la plus petite frustration peut les conduire à des accès de violence physique.

La crainte et l'anxiété sont les émotions qu'éprouvent ceux qui côtoient quelqu'un de violent. Pourquoi certaines personnes sont-elles si violentes? Pourquoi ont-elles tant de mal à contrôler ces pulsions de violence? Deux choses peuvent causer cette "exagération" d'une pulsion: une trop faible tolérance à la frustration ou une trop grande retenue de cette pulsion.

- **Une trop faible tolérance à la frustration**

Dans ce cas-ci, ce sont souvent des individus qui n'ont pas été habitués jeunes à tolérer la frustration. Ils entretiennent l'idée que dès qu'ils ont envie de quelque chose, dès qu'ils ont un désir, celui-ci doit être comblé immédiatement. Tout ce qui constitue un obstacle à la satisfaction de ce désir ou qui repousse temporairement cette satisfaction, devient alors pour eux une source de frustration à détruire. Tout sera bon alors: violence physique, violence verbale; ça peut même aller jusqu'à l'automutilation. C'est une poussée d'énergie qui s'extériorisera de façon déraisonnée.

- **Une trop grande retenue**

Dans ce cas, l'individu a exercé une trop grande retenue sur son désir. Il a cru qu'en essayant de l'étouffer, celui-ci cesserait de le déranger. Tout en refoulant ce désir, il a continué à se dire qu'il serait normal que ce désir soit satisfait, qu'il y a droit.

L'entretien de cette pensée fait en sorte que la pression intérieure augmente, sans que cela ne se voit du dehors, et, après quelque temps, sans que personne ne s'y attende, pour une banalité, l'individu explose. Les mêmes comportements décrits dans le premier cas auront cours et il sera beaucoup plus difficile pour l'entourage de savoir ce qui se passe. La source réelle de la

frustration étant absente à ce moment, on trouvera démesurée la réaction par rapport à l'incident. La personne elle-même aura du mal à comprendre ses agissements parce que souvent, elle ne se souviendra même pas de la frustration initiale tant elle l'aura refoulée.

Dans les deux cas décrits plus haut, il est évident que les personnes traverseront différentes étapes avant d'adopter un comportement violent. Jetons un œil sur ces étapes:

1) expression du désir;

2) impression d'un sentiment agréable lorsque la personne imagine que son désir se réalise;

3) perception des obstacles qui l'empêcheront de réaliser ce désir;

4) impression désagréable vis-à-vis l'obstacle;

5) réaction.

La personne traverse ces étapes de façon inconsciente. Il peut s'écouler un certain temps entre les différentes étapes.

L'étape 5 est celle au cours de laquelle se manifeste la violence. L'agressivité est la source de cette manifestation de violence.

L'agressivité est une énergie qui circule en chacun de nous. C'est cette énergie qui pousse un être humain à agir, à s'extérioriser, à s'exprimer. La violence est l'expression non contrôlée de l'agressivité.

POURQUOI L'ÊTRE HUMAIN PEUT-IL ÊTRE VIOLENT?

Objectif

Amener les participants à bien saisir les étapes qui conduisent vers l'agressivité ou la violence.

Directives

Imaginez que vous vivez la situation exposée ci-dessous. Décrivez, à partir des cinq étapes énumérées précédemment, qu'elle serait votre réaction.

Situation

Vous venez de gagner un million de dollars à la loterie. Vous avez oublié de signer votre billet et on vous le vole.

LA VIOLENCE N'EST PAS LE PROPRE DES JEUNES

Nous consommons tous notre portion de violence quotidienne. Pourquoi donc cette attention particulière qu'on accorde à la violence des jeunes?

C'est sans doute que depuis une dizaine d'années, nous assistons à l'expression sans retenue de la violence chez les jeunes.

Les contestations dans les polyvalentes, les cégeps et les universités du Québec ont été les premiers événements au cours desquels s'est manifestée la violence des jeunes québécois.

Cette expression de la violence des jeunes n'est pas propre au Québec. Qu'on se souvienne de mai 1968 à Paris.

En soit, le phénomène n'est pas nouveau. Ce qu'il y a de neuf, c'est que cette expression de la violence est de plus en plus considérée comme normale, et par le fait même, se manifeste dans toutes les couches de la société. Bien plus encore, elle s'impose et on cherche par elle à exercer un pouvoir sur les institutions.

Ce qu'on redoute, c'est le pouvoir qu'exercent les jeunes par leur violence sur le monde adulte, sur les autorités. L'affaire de la station de métro **Villa Maria** illustre bien cet état de fait.

À l'heure du dîner, des adolescents décident de s'en prendre aux usagers de la station de métro **Villa Maria** en les bousculant, les invectivant, leur crachant dessus. Les forces de l'ordre interviennent et amènent ces adolescents au poste de police. Il y a du grabuge, et ce n'est pas bien vu par certains adultes, dont les parents de ces adolescents.

Le fait nouveau est que la violence des jeunes vient changer l'ordre public. On a tendance à la considérer comme normale, comme si elle faisait partie du quotidien: à preuve, il suffit de penser au nombre de vols et d'attaques perpétrés par des jeunes dans les résidences privées, dans les autobus, le métro et les dépanneurs.

La violence inquiète quand elle exerce son pouvoir sur le **«Pouvoir»** ou quand elle fait des victimes.

Combien sont-ils, ces jeunes qui dès leur bas âge sont victimes de la violence sous toutes ses formes ? Les froides statistiques nous rapportent que de 500 à 600 enfants sont tués dès le berceau par leurs parents sans que ces derniers soient punis, la société n'étant pas en mesure de faire face à ce genre de problème. À cet effet, on pourra lire un article très révélateur de Mme Corione Robert Shaw publié dans la revue **Guest** de mars 1984.

Quotidiennement, des gens violentés peuplent les urgences des hôpitaux. Ces personnes sont victimes d'agressions sexuelles, d'assauts, de tentatives de suicide ou encore sont victimes de la drogue. Cette violence nous touche quand nous en sommes victimes, ou encore quand l'un de nos proches en est victime. Il demeure que de nombreux jeunes connaissent cette violence. Les statistiques situent le Québec en tête de liste pour le taux de suicide chez les jeunes.

Tous ces faits doivent alimenter notre réflexion, nous amener à nous interroger sur d'autres questions.

Pensons à ceux qui sont victimes de violence cachée, c'est-à-dire cette violence qui ne fait pas mal physiquement mais qui détruit le coeur des jeunes dès leur tendre enfance.

Nous voulons parler ici des enfants mal-aimés, des enfants rejetés.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'y a pas que les divorces qui font des mal-aimés, des enfants qui ont des problèmes d'ordre affectif et autres. Beaucoup d'enfants ne reçoivent pas, au sein de leur famille, les marques d'affection nécessaires à leur croissance, à leur équilibre.

Ces marques d'affection sont essentielles pour favoriser leur intégration sociale, leur appartenance sociale. Les enfants mal aimés sont prédisposés à la violence.

Les jeunes ont besoin de se sentir aimés, de se sentir appréciés par ceux et celles en qui ils mettent leur confiance.

Sur un plan plus général, les jeunes ont aussi le droit de se sentir aimés, désirés par ceux et celles qui constituent la société.

La question n'est pas nouvelle: « Le jeune a-t-il encore sa place dans la société d'aujourd'hui ? »

Après l'arrivée des polyvalentes, on a posé la question « Le jeune a-t-il sa place à l'école? » Bien sûr il ne s'agissait pas de place physique, mais plutôt de place psychologique, sociale, voire même affective.

On pourrait poser autrement la question:

« Y a-t-il un temps, quelqu'un, pour aimer ces jeunes dans ces bâtisses sans âme? »

Les mêmes questions peuvent être posées au sein de la famille.

- « Y a-t-il quelqu'un pour aimer ces enfants? »

- « Y a-t-il une place dans ces bungalows, ces immeubles pour accorder de l'estime, de l'affection à ces jeunes? »

La contradiction est au coeur même de l'homme; c'est dans sa nature. De lui, le roi de la création, naît l'être le plus fragile au monde. Il est aussi celui qui doit tout apprendre. De l'être le plus créateur naît l'être le plus dépendant. L'homme doit tout apprendre et son apprentissage commence dès le premier jour de sa naissance. Il doit être entouré, protégé, guidé.

C'est d'abord la famille qui doit se charger de cette tâche, puis l'école.

Nous pourrions terminer cette réflexion à la fois par une question et par une affirmation.

La violence des jeunes, où prend-elle sa source?

« Du coeur de l'homme peuvent jaillir deux choses: l'amour et la violence; si vous ne semez pas l'amour il en germera de la violence. »

« Les violences qu'on se fait pour s'empêcher d'aimer sont souvent plus cruelles que les rigueurs de ce qu'on aime [1]. »

---

1. *La Rochefoucauld, Maximes 369*

DEUXIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

4.3 TROISIÈME RENCONTRE

Thème: - Les sources de la violence:
- . les besoins;
- . les images;
- . l'environnement.

LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE L'ÊTRE HUMAIN

Ce n'est pas vraiment très original d'affirmer que nous avons tous des besoins physiques (manger, dormir, se vêtir) que chacun essaie de combler du mieux qu'il peut. Mais réalisons-nous que nous avons aussi des besoins psychologiques qui sont aussi importants? Quels sont-ils? Nous allons interrompre l'exposé et les découvrir ensemble.

Nous venons de découvrir que les besoins psychologiques sont l'amour, le pouvoir, le plaisir, la liberté. Ce sont des besoins de base tous aussi importants que les besoins physiques. Ils se sont développés très tôt dans l'histoire des hommes et des femmes. Afin de survivre, les hommes primitifs devaient à la fois s'entraider et se livrer bataille. Avec le temps, l'entraide a permis de développer les besoins d'amour et de plaisir, et la compétition a permis de développer les besoins de pouvoir et de liberté. Les hommes primitifs devaient à la fois compter sur le groupe et sur eux-mêmes, ce qui créait un équilibre entre l'entraide et la compétition.

Jetons maintenant un coup d'oeil sur chacun des besoins.

AMOUR

L'amour signifie l'appartenance. Vous répondez à ce besoin avec des gens qui sont très près de vous et, en même temps, avec d'autres qui sont des amis ou des connaissances. Votre épouse ou votre époux, les membres de la famille, etc., sont tous des sources d'amour en autant que vous êtes une source d'amour pour eux. D'autres personnes avec qui vous êtes en relation comblent également besoin d'amour : il peut s'agir de gens que vous rencontrez au travail, de groupes auxquels vous appartenez, de quelqu'un qui vous aide (docteur, thérapeute, travailleur social, prêtre, voisin, etc.).

Mais la première personne que vous avez à aimer et dont vous devez prendre soin c'est vous. Vous connaissez sans doute le proverbe "Aide-toi toi-même". Ensuite nous pouvons répondre à ce besoin avec plus de facilité. Nous y arrivons si nous répondons à nos besoins.

POUVOIR

Outre le fait d'avoir besoin d'amour, nous avons aussi besoin d'exercer un certain pouvoir, d'être important. Vous pensez probablement à l'aspect négatif du pouvoir, c'est-à-dire l'exercice du pouvoir sur d'autres personnes. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il y a une façon d'obtenir du pouvoir qui est positive et qui n'empêche pas les autres personnes de répondre à leurs besoins.

Une des façons de répondre au besoin de pouvoir est de recevoir de la reconnaissance. C'est peut-être possible pour vous par le travail que vous faites, à la maison, ou ailleurs. Vous pouvez aussi avoir de la reconnaissance envers vous-même. Cette attitude peut vous paraître égoïste, mais compte tenu de l'époque où nous vivons, il est essentiel d'adopter cette attitude si on veut être heureux.

On peut aussi satisfaire à notre besoin de pouvoir en ayant la responsabilité de gens, de projets ou en se prenant en charge nous-même.

Une bonne performance à l'école peut donner du pouvoir. Vous pouvez satisfaire votre besoin de pouvoir en obtenant le respect des autres et surtout en vous respectant vous-même. Dites-vous que votre opinion est importante, que vous avez une influence positive sur d'autres personnes. Peu de choses peuvent détruire un lien familial ou un lien d'amitié quand le respect mutuel est présent.

PLAISIR

«Le plaisir c'est ce que nous faisons quand nous n'avons pas autres choses à faire [1]. »

Beaucoup de gens pensent que le plaisir existe seulement pour les enfants et que ceux qui en éprouvent font des choses immorales. Ces gens trouvent difficile de croire que le plaisir est un besoin de base.

Le plaisir se présente sous plusieurs formes. Tout ce qui vous procure du plaisir, sans blesser quelqu'un d'autre, peut être une réponse au besoin de plaisir. Le plaisir est un besoin auquel les enfants répondent assez bien parce qu'ils ont la liberté et le temps de le faire. Jouer est une importante source d'apprentissage, pour les enfants et les adultes. Les enfants pensent habituellement que l'apprentissage est un plaisir jusqu'à ce qu'ils aillent à l'école. Ils ont alors l'impression de travailler. Avant, ils pensaient à des choses de façon spontanée et quand on réagit spontanément, on court la chance d'avoir du plaisir. Par exemple, vous pensez à une blague, vous riez, vous laissez aller votre imagination. En même temps, vous vous surprenez à constater que vous pouvez être drôle. Vous découvrez votre créativité. Toutes les formes de plaisir vous amènent à être heureux.

LIBERTÉ

« Est-ce que la liberté ne serait pas le droit de vivre sa vie comme on l'entend? »

Épicure

Si nous n'avons pas la liberté de faire des choix et si nous ne gagnons aucun contrôle sur notre vie nous ne pouvons répondre aux autres besoins. Le besoin de liberté est satisfait à travers les choix que nous faisons. Pensez aux enfants. Quand ils voient leur liberté limitée par les règles des adultes ou par un horaire à l'école, leur possibilité de choisir diminue. Ils compensent ailleurs. Nous en reparlerons. En tant qu'adulte, nous avons la possibilité de prendre des décisions. C'est extraordinaire mais c'est aussi très difficile parfois. Nous pouvons prendre des décisions qui ont une incidence sur la façon de satisfaire d'autres besoins. Cependant, quand nous décidons de ne

1. *Mark Twain*

pas faire de choix et d'attendre que les autres choisissent à notre place, nous vivons sans foi, nous nous sentons impuissant mais c'est toujours un choix que nous avons fait. Autrement dit, ne pas décider c'est décider, choisir de ne pas choisir c'est choisir.

Voilà pour les besoins. Nous allons maintenant faire un exercice qui vous permettra de bien saisir la notion de besoin.

LES BESOINS
AMOUR Appartenance - Amitié - Protection - Lien - Participation
POUVOIR Importance - Reconnaissance - Force - Compétence
PLAISIR Distraction - Loisir - Joie - Apprentissage - Rire
LIBERTÉ Choix - Indépendance - Autonomie
SURVIE Manger - Boire - Dormir - Se reproduire

LES BESOINS

Objectifs

- vous aider à saisir la notion des besoins expliquée dans l'exposé;
- vous sensibiliser à la notion de désirs.

Directives

1. Inscrivez deux choses, personnes ou situations qui correspondent à chaque besoin.

Amour: _____
_____

Pouvoir: _____
_____

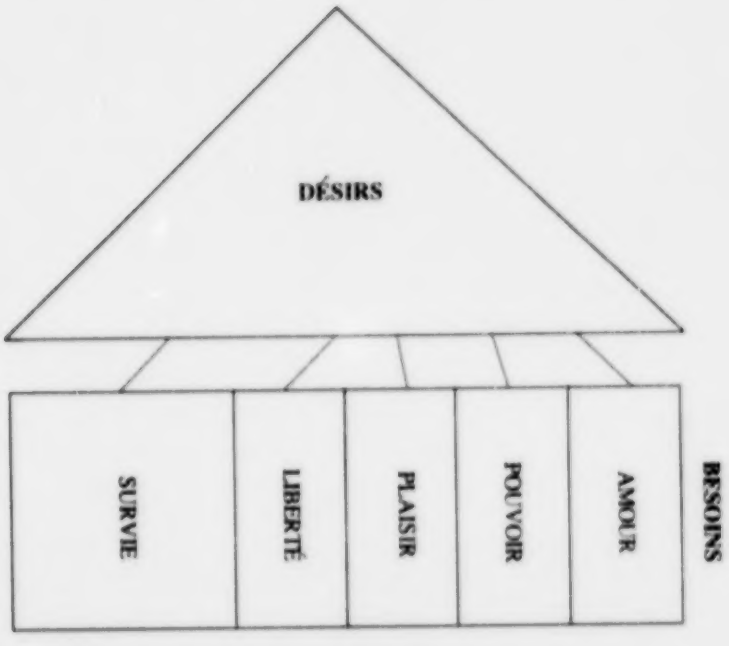
Plaisir: _____
_____

Liberté: _____
_____

Survie: _____
_____

2. Pourquoi avez-vous fait ces choix?

_____
_____
_____
_____


DÉSIRS
SURVIE
LIBERTÉ
PLAISIR
POUVOIR
AMOUR
BESOINS

LES DÉSIRS

Il est très rare que nous nous éveillons le matin en nous disant: "Aujourd'hui, je réponds à mes besoins d'amour, de pouvoir et de liberté." Nous pensons plutôt à la façon dont nous allons nous habiller ou nous coiffer, nous nous disons que nous irons voir telle personne plutôt que telle autre,que nous terminerons telle chose que nous avions commencée, que nous ferons ceci ou cela avec les enfants, etc. La liste pourrait être longue. C'est normal.

Nous avons déjà établi que nous avions des besoins que nous devons satisfaire si nous voulons avoir une vie agréable. Chacun de nous a des besoins. Tout le monde doit satisfaire ses besoins, du nouveau-né au président des États-Unis. La recherche de la façon de satisfaire ses propres besoins se fait le plus souvent de façon inconsciente. Elle se traduit dans notre tête par des désirs que nous voulons réaliser. Ces désirs nous viennent de ce que nous avons appris dans la famille, à l'école, au travail, etc. La société, par exemple, nous dit que plus nous avons d'argent, plus nous avons le pouvoir d'acheter n'importe quoi, de faire n'importe quoi.

Nous éprouvons donc quantité de désirs. Vérifions cette théorie par un exercice qu'il nous faudra réaliser afin de satisfaire nos besoins.

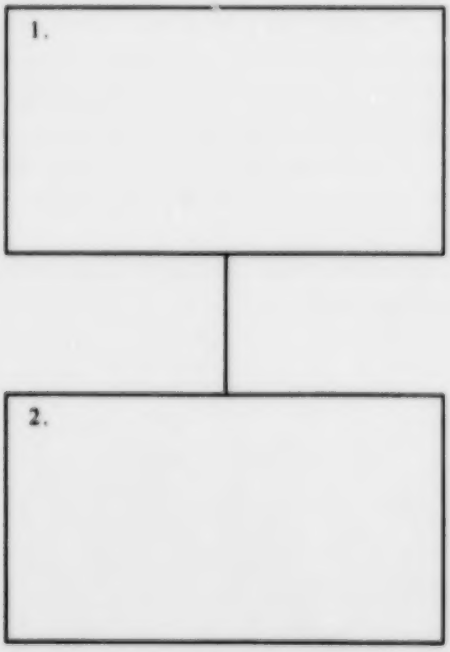
LES DÉSIRS (suite)

Objectif

Aider les participants à bien saisir la notion de désir.

Directives

1. Inscrivez dans le rectangle n° 1 un désir que vous avez toujours eu et qui n'est pas encore réalisé.



2. Inscrivez dans le rectangle n° 2 à quel besoin vous croyez que ce désir correspond.

L'ENVIRONNEMENT

Le monde dans lequel nous vivons est très vaste. Malheureusement, ou heureusement, nous ne sommes pas en relation directe avec toutes les personnes, de tous les pays, de toutes les races, de toutes les religions. Nous ne parlons ni ne connaissons tous les gens qui habitent notre province, notre comté et notre ville. D'une certaine façon, notre environnement est limité. Notre environnement peut se définir ainsi : les personnes qui nous entourent, les situations que nous vivons ou les choses qui nous touchent et qui nous permettraient de vérifier si nous pouvons satisfaire nos désirs pleinement ou en partie. Notre environnement nous permet de vérifier si nous pourrons satisfaire nos besoins. Pour répondre à nos besoins, l'environnement est essentiel.

Plus on vieillit, plus notre environnement est stable. Peu d'adultes changent de travail tous les cinq ans. Il y a maintenant un plus grand nombre de divorces mais il reste beaucoup de gens qui ne changent pas de partenaire. La maison est achetée. Le cercle d'amis est habituellement constitué. Imaginez un peu nos enfants. Ils passeront de l'école primaire à l'école secondaire puis au cégep et à l'université ou accéderont au marché du travail. Leur cercle d'amis se modifiera constamment, ils changeront d'emploi fréquemment au cours des années et ils déménageront en fonction de ces changements. Contrairement à l'adulte, ils ont donc un environnement des plus instables au travers duquel ils doivent chercher la réponse à leurs besoins. Ils doivent changer leurs désirs, en ajouter, en rayer tout en éprouvant quand même ces désirs jugés essentiels à la satisfaction de leurs besoins. On peut comprendre leurs réactions.

Révisons l'ensemble mais auparavant, faisons un exercice pour s'assurer de la compréhension de la notion d'environnement.

L'ENVIRONNEMENT (suite)

Objectif

S'assurer que les participants ont bien saisi la notion d'environnement.

Directives

1. Pourriez-vous décrire votre environnement?

   _____
   _____
   _____
   _____

2. À quel besoin les éléments de votre environnement se rattachent-ils?

   Amour: _____
   _____

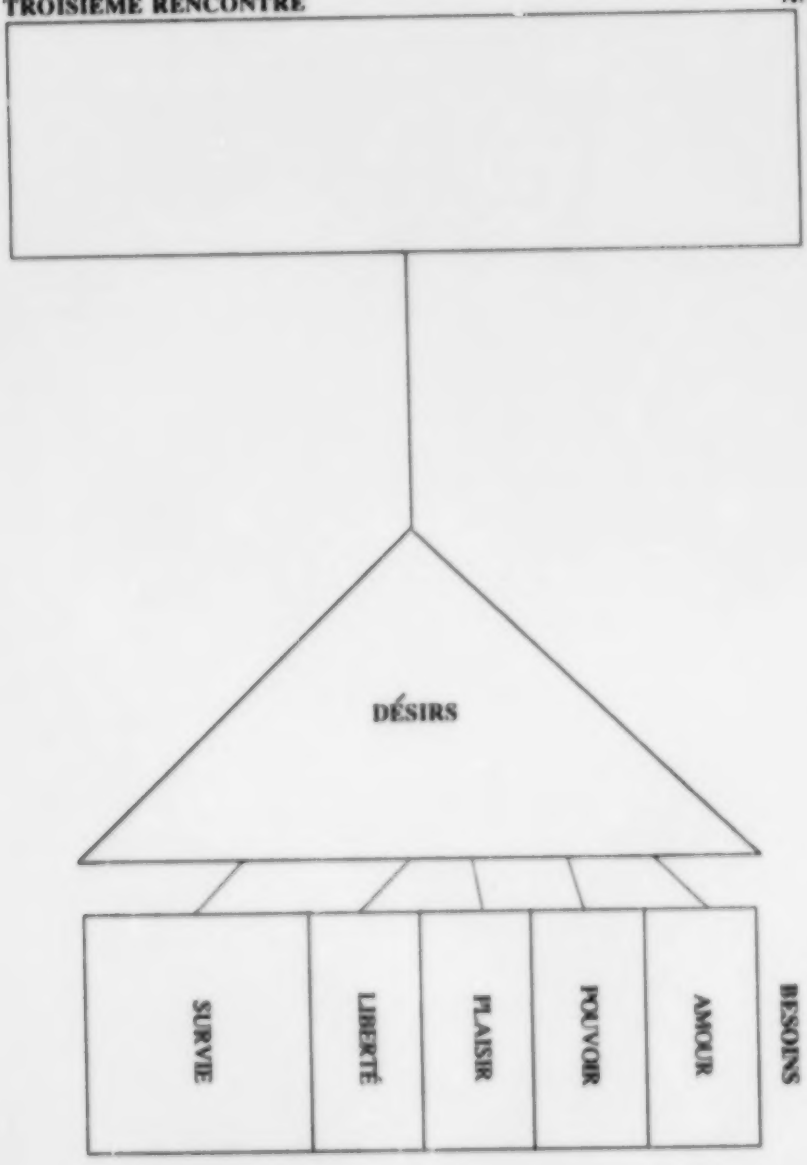
   Pouvoir: _____
   _____

   Plaisir: _____
   _____

   Liberté: _____
   _____

   Survie: _____
   _____

ANNEXE VII


ENVIRONNEMENT
DÉSIRS
SURVIE
LIBERTÉ
PLAISIR
POUVOIR
AMOUR
BESOINS

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

4.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Thèmes:
- Les sources de la violence (suite):
  - . environnement et besoins;
  - . comportements.

QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

PREMIER EXERCICE

Réchauffement

Objectif

Approfondir le sujet traité au cours de la rencontre précédente.

Directives

1. Pourriez-vous décrire la composition de l'environnement d'une personne très importante pour vous?

   _____
   _____
   _____
   _____

2. À quel besoin les éléments de cet environnement correspondent-ils d'après vous?

   Amour: _____

   Pouvoir: _____

   Plaisir: _____

   Liberté: _____

   Survie: _____

"LES COMPORTEMENTS"

Pourquoi les gens se comportent-ils de telle ou telle façon? Pourquoi fait-on des choses? Qu'est-ce qui nous pousse à nous lever pour prendre un verre d'eau quand on a soif, ou à donner un baiser à notre épouse ? Nos comportements nous donnent la possibilité d'agir sur notre environnement d'une manière qui nous permettra de satisfaire nos besoins.

Ce processus commence lorsque nous ressentons une douleur, un inconfort qui nous dit que le désir qui nous mènera à la satisfaction d'un besoin ne peut être réalisé dans notre environnement. Par exemple, si je vous dis qu'actuellement je désire être avec mon meilleur ami, l'image de cette personne me vient à l'esprit. Toutefois, cette personne ne se trouve pas dans mon environnement immédiat. Je ferai donc en sorte d'aller rejoindre cet ami. Je prendrai ma voiture et j'irai chez-lui.

Lorsque nous sommes frustrés ou incapables de satisfaire un besoin, lorsque notre désir ne peut être réalisé dans notre environnement nous ressentons une frustration qu influence notre comportement. Lorsque nous ressentons cette frustration, nous sommes prêt à adopter n'importe quel comportement permettant de réduire l'écart entre notre désir et ce que nous offre notre environnement. Le but ultime de tous nos comportements est de chercher à agir sur notre environnement et d'essayer de le contrôler pour obtenir ce que nous voulons. N'oublions pas que nous choisissons toujours le comportement qui nous permettra de réaliser notre désir.

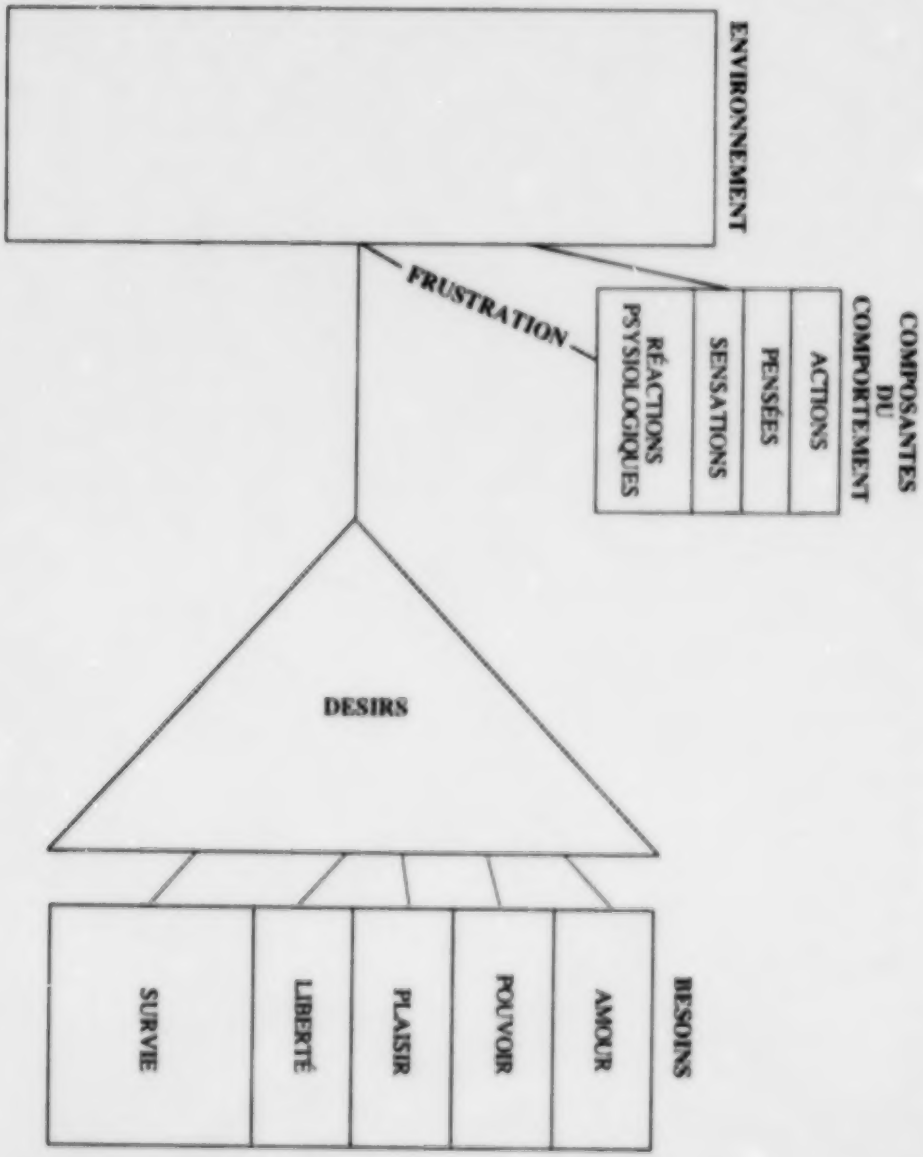
Notre système de comportement a quatre composantes que nous reproduisons chaque fois que nous ressentons de la frustration: actions, pensées, sensations, réactions physiques. Les quatre sont indissociables. Imaginez ce que vous pouvez vivre si votre patron vous dit: "Je considère que tu travailles bien, je t'augmente de quarante mille dollars par année." Probablement que votre coeur battra très vite (réaction physiologique), vous ressentirez un plaisir immense (sensation). Vous vous direz « Il faut que j'annonce la nouvelle à mon épouse (pensée) et vous irez lui téléphoner (action). La même chose se passe si vous recevez une mauvaise nouvelle au lieu d'une bonne.

Imaginez que les quatre composantes du comportement représentent chacune une roue de la voiture. Les actions et les pensées sont les deux roues avant. Les sensations et les réactions physiologiques sont les roues arrières. Les roues qui sont amovibles sont les roues avant. Ce sont elles qui dirigent la voiture vers l'endroit désiré.

Dans le même ordre d'idée, si je vous demande d'attraper un bon rhume immédiatement, cela vous sera très difficile. Si je vous demande de vous mettre à pleurer tout d'un coup, cela vous sera tout aussi difficile. Par contre, si je vous demande de penser à une personne que vous aimez, cela sera facile. Si je vous demande de lever la main droite cela sera aussi très facile pour vous.

En résumé, il faut se dire que nous agissons de façon à influencer notre environnement afin que notre désir puisse être satisfait par ce qui se trouve dans cet environnement. Certaines personnes ont des comportements adéquats, d'autres non. Les individus agressifs, violents font partie de la deuxième catégorie à moins que celle-ci soit contrôlée par eux-mêmes ou par d'autres.

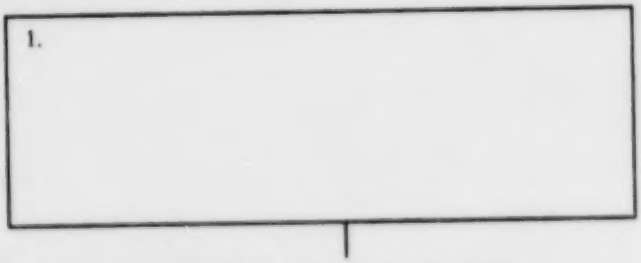
Essayons de mettre cette théorie en pratique à l'aide d'un exercice concret.


ENVIRONNEMENT
FRUSTRATION
COMPOSANTES DU COMPORTEMENT
ACTIONS
PENSÉES
SENSATIONS
RÉACTIONS PSYSIOLOGIQUES
DESIRS
BESOINS
AMOUR
POUVOIR
PLAISIR
LIBERTÉ
SURVIE

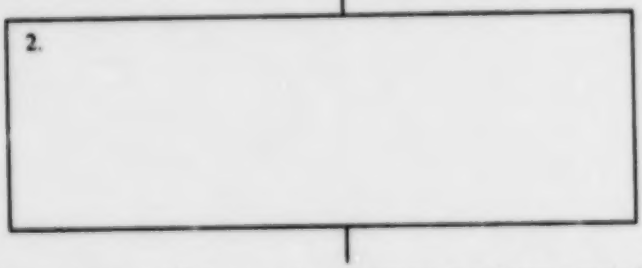
QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE IV**

Directives

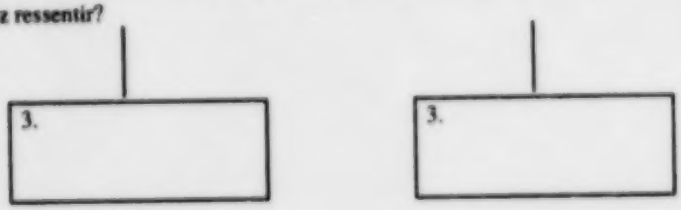
1. Inscrivez dans le rectangle n^{O} 1 un désir que vous avez toujours eu et qui n'est pas encore réalisé.



2. Inscrivez dans le rectangle n^{O} 2 à quel besoin correspond ce désir.



3. Si votre désir ne s'est pas réalisé, par quels comportements réduisez-vous la frustration que vous devriez ressentir?



QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Thème: La manifestation de la violence:

- imitation et apprentissage;
- perception verbale;
- langage, source de malentendu.

IMITATION ET APPRENTISSAGE

L'imitation est à l'origine, voire au coeur même des premiers apprentissages de l'être humain.

Tous nous connaissons cette phrase: "Un enfant apprend par l'exemple." S'il vit dans la violence, il reproduira des comportements violents. S'il vit dans la haine, il reproduira la haine, la colère, la destruction. S'il vit dans l'amour, il reproduira l'amour, la tendresse.

L'exemple est encore la plus belle source d'apprentissage pour l'enfant. Le jeune imite ce qu'il voit, ce qu'il entend. Il fait les mêmes gestes qu'il voit faire.

Tous les jours, nous croisons de nombreux jeunes qui sont, par leur tenue vestimentaire, le sosie d'un chanteur ou d'une vedette de cinéma célèbre. Chaque époque a ses vedettes et sa mode. Qu'on remonte à Maurice Chevalier pour revenir à Boy Georges et Michael Jackson, en passant par Elvis, sans oublier les Beatles...

L'influence des autres, nous la subissons tous. Que ce soit dans notre mode de vie, notre tenue vestimentaire, nos loisirs, etc.

Actuellement, nous subissons **l'influence** d'une **société violente**. Notre environnement reflète cette violence. Que ce soit par la double serrure de notre porte, que ce soit par le système d'alarme installé à notre domicile. Qu'on songe à la popularité des cours d'autodéfense...

La violence engendre la violence.

Les actes violents sont souvent répétés par simple imitation.

L'imitation permet de **reproduire le geste ou le comportement** de l'autre et de **se prouver quelque chose à soi-même**, soit en dépassant les performances de l'autre ou encore en réussissant aussi bien que lui. Qu'on pense aux vols et aux crimes rapportés par les journaux, qui sont la réplique même des scènes de violence jouées au cinéma et à la télévision.

Ce ne sont pas uniquement les jeunes qui ont tendance à imiter les actes violents: bien des adultes tombent dans le piège.

La violence a son origine non pas dans la nature de l'individu, mais dans la relation qu'il entretient avec son environnement.

Le combat contre la violence doit porter non pas sur les actes d'autrui, mais sur la qualité de l'environnement dans lequel se déroulent ces actes.

C'est pour cela que nous devons être très conscients de notre propre violence et de ses effets sur autrui.

La violence a une cause commune, la non-satisfaction d'un besoin ou la négociation d'un droit. Cependant, cette non-satisfaction s'exprime sous différentes formes.

C'est ainsi qu'on peut parler de:
- **violence verbale;**
- **violence physique;**
- **violence morale;**
- **violence sociale.**

Violence verbale

La violence verbale peut se résumer par un choix de mots, d'expressions; plutôt destructrice, voire même blessante, elle exprime une frustration. Ses effets peuvent être cruels ou non, selon la personne qui la subit.

Il n'est pas rare d'entendre quelqu'un dire après une violente colère: "Ça me fait du bien de lui dire ma façon de penser... Je ne lui en veux pas pour autant." Ou encore cette autre expression: "Mes paroles ont dépassé ma pensée." Dans plusieurs cas, la **violence verbale** ne vise qu'à permettre une réappropriation de soi.

Violence physique

La violence physique vise à menacer ou à détruire la personne ou la chose. Elle porte directement atteinte au physique ou au matériel, et son effet est direct et immédiat. Elle est souvent l'expression d'une vengeance, d'un règlement de compte. On retrouve dans beaucoup de crimes la reproduction d'actes de violence présentés dans les films, ce qui pourrait laisser croire que la **violence physique** a une «dynamique de reproduction» plus grande que les autres formes de violence.

Violence morale

La violence morale, très cachée, ne porte pas nécessairement atteinte au physique. Dans plusieurs cas, elle passe inaperçue. Elle s'exprime à travers des lois, des interdits. L'une des grandes caractéristiques de la **violence morale**, c'est qu'elle provient du pouvoir établi et s'exerce au nom des valeurs universelles, telles que la liberté, le bien commun, l'épanouissement de tous (ex.: l'amour, le refus d'écouter l'enfant, le refus de le valoriser, le mépris de l'enfant, etc.). Elle est en général le propre de ceux qui exercent le pouvoir: dirigeants politiques, syndicaux, économiques, voire même religieux.

La **violence morale** détruit l'intériorité de l'être humain. Elle fait un tort quasi irréparable à ses victimes.

Violence sociale

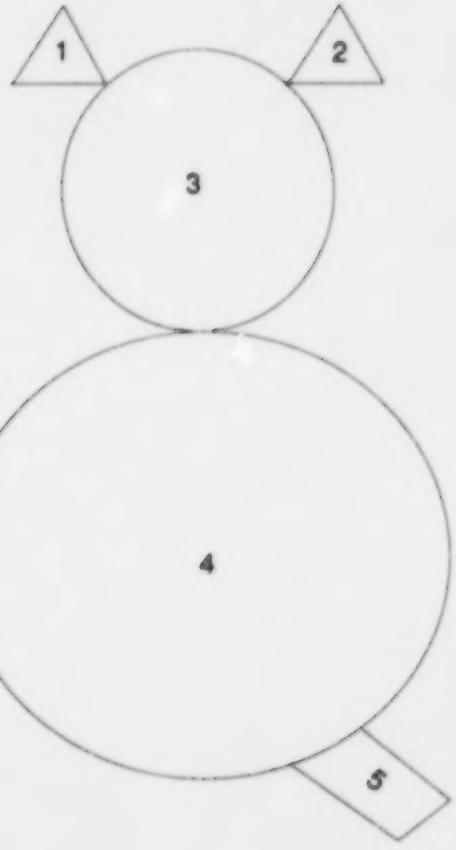
La violence sociale s'apparente beaucoup à la violence morale. Elle englobe à la fois toutes les formes de violence manifestées dans une société donnée. C'est l'ensemble des frustrations, des privations que subit toute une société. La **violence sociale** aliène l'homme, elle lui enlève son pouvoir de penser, d'agir par lui-même. Elle ramène l'être humain à une pensée commune, à un mode de vie commun. C'est la reproduction en chaîne. Qui ne connaît pas le slogan: « **Tout le monde le fait, fais-le donc!** »

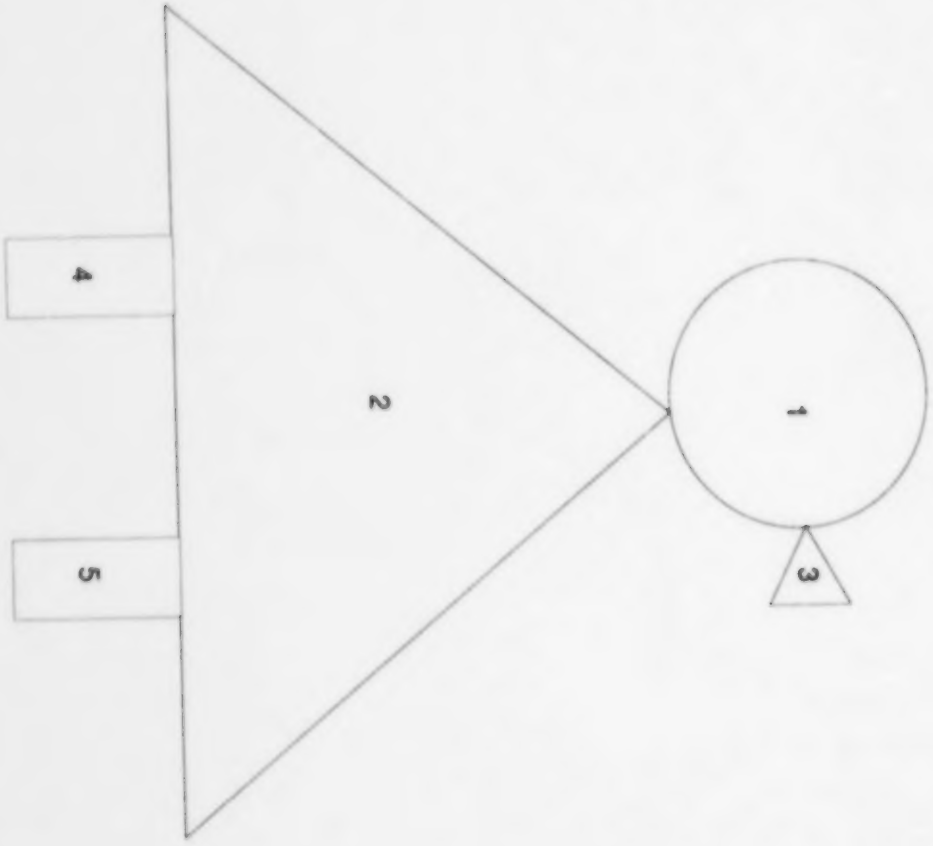
Chaque jour des groupes d'hommes et de femmes sacrifient leur individualité, voire même leur personnalité, au profit de comportements stéréotypés. Ce n'est plus l'individu qui pense, qui choisit, c'est la collectivité. Le pouvoir des médias fait de l'homme un véritable robot. L'homme accepte cette aliénation quotidienne et la justifie en la qualifiant **d'évolution**. L'homme évolué est

celui qui se conforme le plus rapidement aux normes dictées par les médias. Par consensus social, il achète chaque jour un peu de cette violence que véhiculent les médias.

L'exposition des livres pornographiques dans les kiosques à journaux, la présentation de films et de reportages violents à la télé ne le dérangent plus.

LE CHAT




4
2
1
5
3

PERCEPTION VERBALE

Toute communication est influencée par la perception des gens qui y participent: deux personnes recevant le même message ne le comprendront pas nécessairement de la même façon. En effet, la perception est influencée par différents facteurs, notamment:

- **l'environnement physique** (un autobus placé à côté d'un édifice à 25 étages vous apparaîtra petit alors que si vous le voyez à côté d'une automobile, il vous paraîtra gros);
- **les sens** (certains voient ou entendent mieux que d'autres);
- **la hiérarchie** (un même message venant du président ou de la réceptionniste n'a pas le même effet);
- **l'attitude du moment** (une personne en colère ne perçoit pas les choses de la même façon qu'une personne calme);
- **le médium** utilisé pour communiquer (on n'accorde pas la même importance à une directive communiquée par téléphone ou diffusée par mémo).

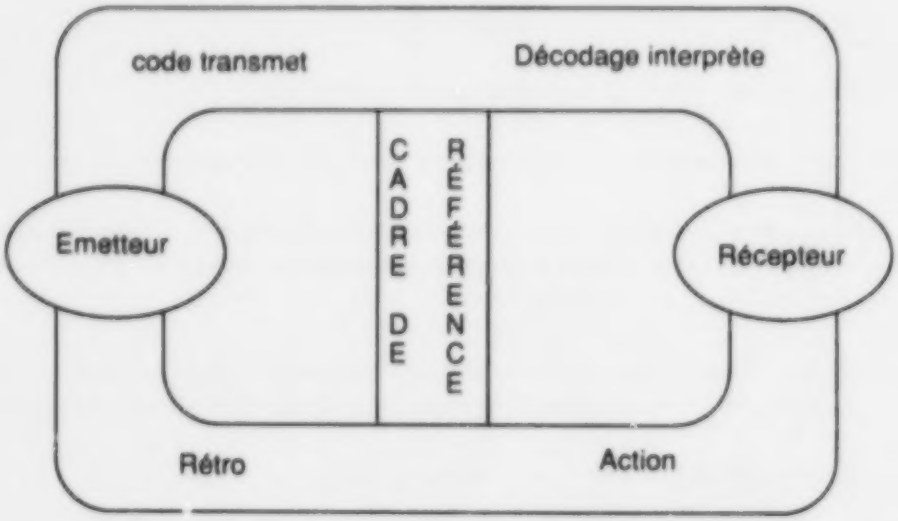
Il faut donc reconnaître que nous sommes en quelque sorte à la merci de notre mode de perception. La façon dont nous percevons les choses ou les messages influence notre capacité de communiquer.

LANGAGE, SOURCE DE MALENTENDU

Le langage est source de malentendu, affirmait le **Petit Prince** le Saint-Exupéry. Ainsi posait-il le problème de la complexité de la communication.

Qu'est-ce que communiquer? Communiquer, c'est plus qu'émettre des sons. C'est avant tout livrer un m» «age pour qu'il soit bien compris. C'est au coeur même du processus de la communication q' nait le malentendu.

Le schéma ci-dessous nous apporte un éclairage intéressant à ce sujet:



Le processus de la communication dont le schéma apparaît ci-dessus peut , à première vue, sembler fort simple: un émetteur transmet un message au récepteur. Mais en réalité, il est dans son entier un des processus dynamiques les plus complexes qui soient.

- L'émetteur code et transmet un message.

- Le message codé emprunte un canal de transmission (voix, lettre, mémo, etc.) et est perçu avec plus ou moins d'exactitude.

- Le récepteur décode et interprète le message.

- Le récepteur donne du **feedback** à l'émetteur qui clarifie ou renforce le message selon le cas.

Communiquer est une opération complexe au cours de laquelle le sens du message peut être transformé. Le message peut se heurter à de nombreux obstacles, comme nous l'avons vu dans l'exercice précédent **(Le chat)**, et de là surgit le **malentendu**:

Ce que vous voulez dire n'est pas toujours ce que vous dites et ce qui est compris n'est pas toujours ce que vous dites.

C'est pourquoi, il faut toujours vérifier si l'autre a bien compris .

Bien communiquer, c'est donc s'assurer que le message est bien transmis et bien compris.

Les personnes communiquent, mais s'assurent rarement de ce qu'il advient des messages qu'elles émettent. Elles ne se préoccupent pas non plus de préciser les messages qu'elles reçoivent. Ce qui revient à dire que nous communiquons mal.

Souvent, la mauvaise communication est cause de **violence** à l'intérieur de la famille. On se parle beaucoup, on ne s'écoute pas, on ne se comprend pas. On reçoit mal le message émis, on se juge.

La mauvaise communication peut être source de violence.

CINQUIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____
_____
_____
_____

CINQUIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.6 SIXIÈME RENCONTRE

Thème: Reconnaître son agressivité ou sa violence.

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

TEST

MISE EN SITUATION

Un de vos collègues tombe malade alors qu'il devait travailler en fin de semaine. Votre patron vous dit que vous devez assumer une partie de sa tâche donc faire le travail à sa place en fin de semaine. Ça tombe mal parce que vous aviez planifié des activités avec votre conjointe. Vous êtes frustré. Comment réagissez-vous?

_____

_____

_____

1. Vous encaissez sans dire un mot mais vous jurez que votre collègue vous le paiera quand il reviendra. De toute façon, vous doutez qu'il soit malade.

   Oui ☐ Non ☐

2. Vous acceptez docilement devant le patron, même si vous avez pris un air frustré qu'il aurait dû comprendre. Quand vous rencontrez d'autres collègues vous en profitez pour leur dire ce que vous pensez du patron et de son attitude trop directive.

   Oui ☐ Non ☐

3. Seul avec le patron dans son bureau, vous lui dites qu'il n'est pas question que vous travailliez la fin de semaine; il n'a qu'à trouver quelqu'un d'autre. Il vous explique qu'il a déjà essayé mais que personne d'autre ne peut. Vous vous fâchez et donnez un coup de poing sur le bureau. Vous partez en claquant la porte en vous disant que ce n'est pas votre problème, qu'il n'a qu'à se débrouiller autrement.

   Oui ☐ Non ☐

4. Vous êtres furieux que le patron vous ait imposé de travailler au cours de la fin de semaine. Vous avez essayé de le convaincre de trouver quelqu'un d'autre mais il vous a dit que cela était impossible. Vous sortez du bureau en maugréant et vous vous dites "Ah oui? Impossible?" Le vendredi, vous vous déclarez malade vous aussi.

Oui ☐ Non ☐

5. Vous acceptez ce que le patron vous impose. Vous pensez que de toute façon, même si vous lui dites que ça vous dérange, il n'en fera qu'à sa tête.Vous allez être enragé toute la fin de semaine. Tout le monde autour de vous le sait. Après tout vous perdez votre fin de semaine.

Oui ☐ Non ☐

6. Quand vous rencontrez le patron, vous lui dites que cela dérange vos plans. Même s'il vous dit qu'il a déjà essayé auprès d'autres collègues, vous essayez vous aussi d'en convaincre un. Personne ne peut. Vous n'avez pas d'autre choix que d'accepter en vous disant qu'il faut que le travail soit fait. Vous tentez donc d'organiser une fin de semaine qui soit quand même agréable avec votre conjointe malgré le fait que vous devez travailler.

Oui ☐ Non ☐

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

L'ASPECT AGRESSIF DE NOTRE PERSONNALITÉ

Objectif

Faire en sorte que les participants expriment dans le concret leurs réactions agressives provoquées par une situation fictive.

Directive

Répondez aux questions suivantes:

- Comment se traduisent dans votre vie les réactions agressives provoquées par la mise en situation?

_____
_____
_____
_____

- Pourriez-vous donner un exemple?

_____
_____
_____
_____

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.7 SEPTIÈME RENCONTRE

Thème: La prévention de la violence.

LE MESSAGE "JE"

Le message "Je" vous implique. Le type de message décrit vos sentiments et votre expérience, et non votre évaluation ou votre interprétation des autres.

Les messages "Je" vous permettent de mieux vous connaître, de mieux vous faire connaître par vos enfants et ils les incitent à communiquer avec vous plus directement et avec une plus grande franchise.

Un message "Je" peut-être positif ("Je me sens bien lorsque je te vois entrer dans la maison") ou confrontant ("J'ai tellement de chagrin et j'ai tellement peur que je n'ose te regarder!") ou plutôt neutre ("Ça ne me fait rien.").

Un message "Je" peut permettre d'exprimer une appréciation et un encouragement sans constituer un jugement, par exemple: "J'aime les couleurs de ta peinture" (plutôt que "tu choisis tellement bien les couleurs"). Le message "Je" peut servir à exprimer un désaccord sans toutefois dévaloriser: "Je n'aime pas tellement ta blouse " (plutôt que "tu n'as pas de goût pour choisir tes vêtements").

Le message "Je" peut vous être utile en particulier lorsque vous jugez le comportement de votre enfant est inacceptable. Comme le message décrit vos propres réactions et vos vrais sentiments sans jeter le blâme, votre enfant peut se rendre compte de votre problème, de votre besoin d'aide et de sa responsabilité dans cette situation sans avoir à se justifier ou à se défendre ou à réagir agressivement à un désir non satisfait.

Pour changer volontairement son comportement par considération pour vous, l'enfant doit connaître le problème que vous éprouvez. Pour ce faire il a besoin des trois indices suivants:

1. Connaître précisément quel est le comportement, l'action, le geste qu'il fait qui vous cause un problème et entraîne une interdiction.

2. Saisir quelle façon et à quel point ce comportement vous incommode, vous dérange.

3. Savoir ce que provoquent en vous ces inconvénients.

Un message "Je" contient ces trois éléments et il vise à amener votre enfant à adopter un comportement plus acceptable pour vous.

Exemple de message "Je": «Je suis peiné lorsque tu ne réponds pas ou que tu détournes le regard quand je te parle.»

Exemple de message "Tu": «Qu'est-ce qui se passe? Tu es trop prétentieux pour répondre lorsqu'on te parle?»

LE MESSAGE "JE"

Objectif

Faire en sorte que les participants se familiarisent avec les trois éléments du message "Je".

Directives

Voici des messages "Je" complets. Indiquez dans l'espace approprié qu'il s'agit d'un comportement, d'un effet concret ou d'un sentiment.

1. Lorsque tu réveilles ta soeur aussitôt le matin ( ), je suis vraiment déçu ( ) parce que je ne peux pas continuer à dormir ( ) et je suis irrité ( ) de devoir me lever pour lui préparer son déjeuner ( ).

2. Lorsque tu sautes sur le divan ( ), j'ai peur ( ) que tu l'abîmes et que je ne puisse plus m'en servir et en être fier ( ).

3. Lorsque tu laisses ta bicyclette dans l'entrée ( ), je ne peux pas rentrer l'auto ( ); ça m'agace beaucoup ( ) de devoir descendre de l'auto chaque fois pour dégager l'entrée ( ).

LE MESSAGE "JE": DESCRIPTION DU COMPORTEMENT

Objectif

Amener les participants à bien comprendre l'élément "description du comportement".

Directives

Lisez les descriptions suivantes et choisissez, dans chaque série, celle qui exprime le moins un blâme.

a. La porte est restée ouverte...
b. Tu laisses toujours la porte ouverte...
c. Tu fais exprès pour laisser la porte ouverte...

a. Tu te verses du lait sans faire attention...
b. Tu as rempli le verre de lait jusqu'au bord...
c. Tu n'es pas assez intelligent pour regarder ce que tu fais...

a. Lorsque je prends l'auto pour aller travailler le matin et que l'indicateur d'essence marque "vide"...
b. Tu ne fais jamais le plein d'essence...
c. Tu ne te soucies même pas de savoir si je me rendrai au travail le lendemain...

LE MESSAGE "JE": L'EFFET CONCRET

Objectif

Amener les participants à bien comprendre l'élément "effet concret" du message "Je"

Directives

Lisez les phrases suivantes et choisissez l'effet le plus concret sur l'émetteur du message "Je".

"Quand la porte reste ouverte...

a. ...ta mère se fâche contre toi."
b. ...tu risques de t'enrhumer."
c. ...ça me coûte plus cher pour chauffer la maison."

"Si tu remplis ton verre de lait au ras bord...

a. ...tu risques de le renverser sur toi"
b. ...et que tu le renverses, je devrai laver tes vêtements."
c. ...et que tu le renverses, je serai fâché."

"Lorsque tu prends l'auto et que tu laisses le réservoir vide...

a. ...je dois faire le plein et je risque d'arriver en retard au travail."
b. ...tu risques de rester en panne sur une route secondaire."
c. ...les voisins penseront que je suis trop gentil avec mes enfants."

LE MESSAGE "JE" - LES SENTIMENTS

Objectif

Amener les participants à bien comprendre l'élément "sentiments" du message "Je".

Directives

Lisez la partie **Description du comportement et effet concret** du tableau ci-dessous et décrivez brièvement les sentiments que vous éprouveriez dans les circonstances décrites.

Description du comportement et effet concret	Sentiments
1. Lorsque la porte reste ouverte pendant les jours froids, les radiateurs chauffent plus et la facture de chauffage est plus élevée.	
2. Quand tu renverses du lait après avoir rempli ton verre de lait à ras bord, je dois interrompre mon repas et essuyer les dégâts.	
3. Lorsque je pars en auto le matin et que le réservoir d'essence est vide, après que tu l'aies utilisée, je dois faire le plein et je risque d'être en retard au travail.	

LE MESSAGE "JE" COMPLET

Objectif

Permettre aux participants de composer des messages "Je" complets qu'ils pourraient employer lorsque leurs enfants ont des comportements inacceptables.

Directives

Dans les espaces ci-dessous inscrivez:

1. Une description des comportements inacceptables de vos enfants.
2. Les effets concrets que chaque comportement produit sur vous.
3. Les sentiments que vous éprouvez dans ces circonstances.

Comportements	Effets	Sentiments

Message "Je"

Composez un message "Je" complet en vous servant des trois éléments indiqués plus haut.

Comportements	Effets	Sentiments

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE VII**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.8 HUITIÈME RENCONTRE

Thème: La prévention de la violence (suite).

LA VIOLENCE NAIT DE LA NON-SATISFACTION D'UN BESOIN

La famille, par sa constitution, est un lieu privilégié pour l'éclosion de la violence

Chaque jour, des hommes et des femmes se côtoient. Ils expriment leurs besoins. Mais le seul fait d'exprimer ses besoins ne suffit pas. Si les besoins ne sont pas satisfaits, la frustration s'installe. Des regards se croisent, des attentes ne sont pas satisfaites, des caractères s'affirment, laissant échapper quelques propos violents.

Le jeu de force prend sa place. Qui détient le pouvoir? Qui devra se soumettre à cette autorité? C'est devant le refus de reconnaître l'autorité de la famille et de s'y soumettre que très souvent naît la violence.

Celle-ci n'est pas quelque chose d'extérieur à la famille. Elle est partie intégrante de la structure familiale.

Chaque membre de la famille qui est frustré par l'insatisfaction de son besoin exprime son sentiment sous une ou l'autre forme de violence.

On peut parler de trois formes de violence. Dans la famille, on distingue trois formes de manifestations de la violence.

La violence verbale
Celle utilisée tant par les parents que par les enfants.

La violence physique
Celle qui porte atteinte au corps et s'exprime par la force.

La violence comportementale

Celle qui consiste à adopter une attitude d'indifférence à l'égard de l'autre, dans ce qu'il dit, fait ou demande.

Cette dernière forme de violence est de plus en plus répandue dans nos familles, où chacun est centré sur son "moi: JE", ignorant l'autre et ses attentes.

Les parents, par exemple, accaparés par leur besoin de bonheur n'ont plus de temps pour écouter leurs jeunes. Les adolescents centrés sur leur besoin de liberté fuient le milieu familial au profit des parcs, centres commerciaux, etc. Le père ou la mère qui ne se sent pas respecté par son enfant élève la voix, utilise des mots blessants visant à l'écraser; souvent les enfants sont agressés par les paroles blessantes de leurs parents. La femme lésée dans ses droits par son mari exprime son écrasement par des mots qui tendent à l'abaisser.

À l'enfant qui revient de l'école avec un échec, le parent dira: "Tu es un bon à rien". À cause du rapport de force qui s'est installé au sein de la famille, chaque membre a adopté un langage violent qui devient chose acceptée par tous. Qu'on écoute comment certains parents s'adressent à leurs enfants! Qu'on écoute les propos que les jeunes tiennent à l'égard de leurs parents!

La violence familiale naît de deux sources: premièrement de la non-reconnaissance de l'autre, qui entraîne le mépris, le non-respect ou même l'indifférence, et deuxièmement de la non-satisfaction des besoins exprimés par l'autre, souvent parce que cet autre n'est pas reconnu dans ce qu'il est, ce qu'il dit ou fait.

Devant toute violence il faut chercher l'autre et surtout tenter de connaître son besoin:

- Que veut-il dire?
- Que veut-il avoir?
- Que veut-il faire?
- Qu'attend-il de moi?

En guise de conclusion, nous pouvons dire que si la famille comporte en elle, dans sa structure, des outils de la violence, il demeure aussi vrai qu'elle a, de manière intrinsèque, tous les outils nécessaires pour canaliser cette violence et arriver à des fins plus positives dans le processus de développement et de croissance de la cellule familiale.

C'est par l'expression des besoins et par la façon dont chaque membre de la famille accueille ces besoins que la personne humaine se sentira mieux dans ce qu'elle est et qu'elle s'intégrera mieux à l'intérieur de la cellule familiale. À ce moment-là, la famille retrouvera son caractère permanent, c'est-à-dire qu'elle ne sera plus un lieu de passage où les enfants puisent jusqu'à 18 ans ce dont ils ont besoin pour se lancer dans la vie. Elle deviendra un lieu commun où chacun viendra non seulement chercher, mais aussi partager avec d'autres, le fruit de son vécu.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.9 NEUVIÈME RENCONTRE

Thème: - La prévention de la violence (suite).
- Comment faire face à une crise de violence.

QUELQUES TRUCS

«Mais», direz-vous, «je sais très bien que je voudrais être du type nuancé et conciliateur mais je n'arrive pas à exprimer mon désaccord ouvertement quand la situation se présente. Que faire?»

Si vous êtes du type calme en dehors et furieux en dedans

Il est certain qu'il peut paraître impossible de passer du type calme en dehors et furieux en dedans au type de personne qui exprime son désaccord calmement. Très souvent on assiste à un cheminement chaotique quand, soudainement, une personne décide de s'affirmer.

Très souvent on voit la personne qui était toujours souriante se mettre à se fâcher et à défendre farouchement toute nouvelle idée qu'elle a, à ne céder devant rien, à exprimer son désaccord sur tout. De l'extérieur, cela peut paraître ridicule et il est vrai qu'un tel comportement "vociférateur" ou "violent" peut être très agaçant pour l'entourage mais du point de vue de la santé physique et mentale de l'individu, ces derniers comportements sont préférables au premier qui était de tout garder en dedans. Ils sont moins nocifs.

Il serait évidemment préférable de passer directement au type nuancé et conciliateur mais si cela n'est pas possible, acceptez de passer par une étape intermédiaire et de vous affirmer plus catégoriquement au début du moins. En fait, il s'agit pour vous d'expérimenter ce que ça fait d'exprimer son désaccord, de poser des gestes concrets pour diminuer la frustration. Une fois que vous l'aurez expérimenté quelques fois, que vous aurez ressenti le soulagement que cela peut vous procurer, vous serez prêt à recommencer. La prochaine fois qu'une pareille situation se présentera, vous aurez peut-être déjà découvert que vous n'êtes pas obligé de mettre tant de force dans l'expression de votre désaccord. Vous pourriez peut-être même vous permettre d'être plus nuancé. À vous de l'essayer.

Pour le vociférateur, le maniganceur ou l'injurieux

Si vous êtes du type vociférateur, maniganceur ou injurieux, comment arriver à devenir une personne nuancée et conciliatrice? D'abord, votre problème est déjà moins grand que celui des personnes qui sont incapables d'exprimer quelque agressivité que ce soit. Vous êtes sur la bonne

voie. Votre problème réside dans le fait que vous orientez mal votre action puisque vous n'exprimez pas votre désaccord à la personne concernée, celle qui pourrait changer quelque chose. Vous vous soulagez, mais pas d'une manière efficace. Que faire?

D'abord, vous entretenez peut-être dans votre tête l'idée que de toute façon, vous ne pourriez pas changer la situation: le directeur est trop autoritaire, votre conjoint ne vous comprend pas, les élèves ne vous aiment pas, vos collègues sont totalement indifférents, etc. Toutes ces excuses, parce que ce sont bien des excuses, vous permettent de contourner le problème. Vous vous avouez vaincu dès le départ sans même avoir essayé. La première chose à faire serait donc d'essayer d'exprimer votre désaccord à la personne concernée. La première fois vous tremblerez peut-être un peu mais au moins vous aurez fait quelque chose de réellement constructif pour changer la situation et qui sait, vous aurez peut-être réglé le conflit du premier coup.

Chaque fois que vous vous surprendrez à vociférer, injurier ou à manigancer, imposez-vous d'aller en parler à la personne concernée. Petit à petit, les succès amenant les succès, vous vous rapprocherez de cet individu nuancé et conciliateur que vous aimeriez être. Vous verrez, c'est tellement plus facile, tellement plus agréable!

Pour le violent

Si vous êtes du type violent, la stratégie sera un peu différente. Votre problème se situe dans une trop grande charge d'énergie que produit chez vous la frustration, énergie que vous avez du mal à contenir. C'est plus fort que vous, les paroles blessantes sortent toutes seules, le poing vole sur la table, la voix s'élève. Dans votre cas, il s'agit de vous habituer à retenir cette pulsion d'énergie. Il est probable que ce qui vous fait vous emporter si vite, c'est que vous estimez que ce qui serait normal dans la vie serait que tout aille exactement comme vous le désirez: Adam seul dans son paradis terrestre qui n'aurait qu'à claquer du doigt pour que son moindre désir soit satisfait. Or, vous savez très bien que la vie n'est pas comme ça, qu'il est normal de rencontrer au moins cinq obstacles avant de satisfaire chacun de nos désirs. Commencez donc par accepter le fait que, de toute façon, vous rencontrerez des obstacles. Cela devrait vous permettre de réagir moins promptement.

Ensuite, chaque fois que vous sentirez monter la colère en vous, prenez au moins deux grandes respirations. Si après ces deux respirations vous choisissez encore de vous fâcher, allez-y. Par la suite vous pourrez ajouter d'autres «obstacles» avant de vous mettre en colère comme par exemple

compter jusqu'à 20, aller faire un tour dehors, réfléchir à la situation jusqu'au lendemain, etc. Ne poussez cependant pas la stratégie jusqu'à devenir calme en dehors et furieux en dedans. Cela serait vraiment surprenant, compte tenu de votre tempérament. Vous êtes capable d'exprimer votre désaccord, il ne s'agit que de prendre le temps de mieux réfléchir avant de parler ou d'agir.

Une fois que vous serez capable de faire preuve d'une plus grande retenue et de parler calmement à la personne concernée, essayer de comprendre le point de vue de l'autre. Attention! Comprendre le point de vue de l'autre ne veut pas dire lui faire subir un interrogatoire en règle et le traiter comme un accusé. Il s'agit ici d'écouter l'autre en lui prêtant les meilleures intentions du monde. De cette façon, l'autre personne aura la chance de vous expliquer calmement son point de vue sans se sentir accusée injustement. Par la suite, vous pourrez lui faire part de ce qui vous déplaît dans la situation ou dans son comportement. Il sera ainsi beaucoup plus facile d'en arriver à une solution qui satisfera les deux personnes.

COMMENT FAIRE FACE À UNE CRISE DE VIOLENCE

1. Autopsie d'une crise de violence

La crise de violence, perçue de l'extérieur, est une manifestation totalement inattendue et qui surprend. On a du mal à la comprendre et on a du mal à y faire face à cause de sa soudaineté et à cause de la peur qu'elle engendre. Si, de l'extérieur, une telle crise nous semble inattendue, son analyse nous aidera à constater qu'elle n'est pas si soudaine que cela.

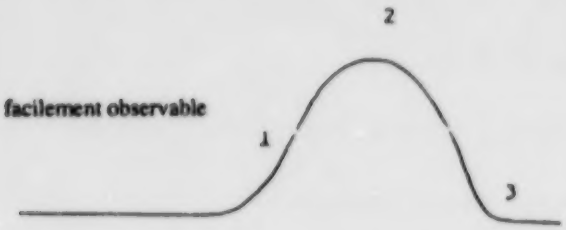
Une crise de violence suit toujours trois phases:

1re phase: l'escalade
2e phase: la crise
3e phase: l'après-crise

Règle générale, l'agent d'éducation n'a pas eu conscience de l'escalade de la crise et essaie de se débrouiller tant bien que mal pendant la crise elle-même, tentant de l'arrêter le plus vite possible. Pour ce qui est de l'après-crise on a rarement le temps de bien s'en occuper.

Les phases d'une crise suivent la forme d'une cloche. Trop souvent, les agents d'éducation ne font allusion qu'à la pointe de l'iceberg quand ils parlent d'une crise de violence. Une meilleure compréhension du phénomène et le fait de savoir qu'il y a lieu d'agir au cours de chacune des trois phases permet à l'agent d'éducation de faire face plus efficacement à de telles crises.

Note: Ce texte s'adresse à toute personne qui a la responsabilité d'enfants de tous âges.



1. escalade
2. crise
3. après-crise

Savoir reconnaître l'escalade

De toute évidence, plus l'agent d'éducation est attentif aux signes précurseurs de la crise, plus il est en mesure d'aider efficacement les jeunes. Il peut ainsi éviter à tout le monde de dépenser inutilement son énergie: au jeune qui est violent, à son groupe et à lui-même. Certains signes extérieurs observables permettent à l'agent d'éducation de déceler quand un jeune est en phase d'escalade. Pendant l'escalade l'individu:

- a les poings serrés;
- a le corps tendu;
- tape du poing ou du pied ou frappe sur une table avec un objet;
- a le regard fixe, les yeux à demi fermés;
- a les mains sur les hanches ou les bras croisés;
- élève la voix, ralentit ou accélère son débit;
- utilise des paroles vexantes;
- voit son rythme respiratoire changer;
- transpire.

Reconnaître la crise

La crise est l'expression ou l'extériorisation d'une ou de plusieurs frustrations accumulées qui s'expriment avec ou sans contrôle de soi. Un individu peut être conscient qu'il fait une crise: il parle fort, tape du poing, insulte mais il sait très bien où s'arrêter. Il peut par contre s'emporter, faire des gestes violents et perdre le contrôle. Dans les deux cas, il est en crise agressive.

L'après-crise

C'est l'instant où l'individu, épuisé, cesse ses manifestations éclatantes, se rétracte. Habituellement, il pleure, cherche un contact physique ou se blottit dans un coin. Il peut être secoué de spasmes et sa respiration, devenue irrégulière, cherche à se stabiliser. Il est en phase de repos.

2. Intervenir ou ne pas intervenir?

Règle générale, il est préférable que l'agent d'éducation intervienne quand un des jeunes dont il a la responsabilité est en crise. On peut intervenir à n'importe quelle phase de la crise, mais il est préférable d'intervenir au moment de l'escalade. Il est aussi possible d'agir efficacement pendant la crise elle-même. Mais pour chacune des phases, les façons d'agir sont différentes. Il y a des choses à faire et des choses à ne pas faire.

En phase d'escalade

En phase d'escalade, le jeune peut être plus facilement raisonné. Il est possible de lui parler et de tenter de comprendre la raison de sa frustration, de déceler ce qui fait monter l'agressivité en lui.

Ce qu'il faut faire

1. Poser des questions au jeune pour connaître ce qui soulève son agressivité.
   - «Qu'est-ce qui se passe?»
   - «Qu'est-ce qui te déplaît?»
   - «Il me semble que quelque chose te dérange. Est-ce que je peux savoir de quoi il s'agit ?»
   - «As-tu des choses à me dire?»

2. Indiquer au jeune qu'on a perçu des signes de sa frustration et qu'on s'en inquiète.
   - «Tu as l'air préoccupé. Est-ce que je peux t'aider?»

   Toujours amener le jeune à exprimer la source de sa frustration pour pouvoir en discuter avec lui par la suite.

Ainsi, on intervient sur la frustration de l'enfant et on peut éviter la crise.

Ce qu'il ne faut pas faire

1. Insister sur son agressivité.
   - «Tu es bien agressif. Qu'est-ce que tu as?»

2. Le culpabiliser ou diminuer son état.
   - «Ben voyons donc, qu'est-ce que tu as ?»
   - «Tu n'as pas à te sentir comme ça!»

3. Porter des jugements de valeur.
   - «Ce n'est pas bien de te sentir comme ça!»

Utiliser un ton cinglant et culpabilisant ne peut qu'entraîner l'éclatement de la crise. Le ton et l'attitude sont extrêmement importants à ce moment. Il faut agir avec sollicitude et véritablement chercher à aider celui qui est au bord de la crise.

Si vous prenez l'habitude de "désamorcer" régulièrement ce jeune en lui permettant d'exprimer sa frustration de façon acceptable, vous l'aiderez à acquérir du contrôle. Si vous n'avez pas le temps de discuter de la situation avec lui immédiatement, demandez-lui de revenir dans quelques minutes pour en parler. Ne faites cependant pas l'erreur de remettre ça au lendemain! Souvenez-vous: il a du mal à se contenir. Le simple fait de reporter de 5 à 10 minutes l'occasion d'exprimer son agressivité, l'aidera à mieux tolérer sa frustration.

Comment intervenir quand la crise éclate

Même si vous développez beaucoup d'habileté dans la prévention des crises, il y a tout de même des risques pour que de temps à autre, il y en ait qui éclatent quand même.

Il se peut que vous ayez été absent au moment de l'escalade et que vous arriviez en pleine crise. Il se peut aussi, qu'occupé par d'autres enfants du groupe vous n'ayez pas perçu les signes avant-coureurs ou encore que vous ayez utilisé, à cause de votre impatience ou de votre incompréhension, des moyens inadéquats pour stopper l'escalade. Que faire alors? Deux choix se posent: intervenir ou ne pas intervenir. Ce choix est directement lié au degré d'aisance de l'agent d'éducation relativement à l'agressivité. Vous avez le choix d'intervenir ou de ne pas intervenir si le jeune n'a pas perdu entièrement le contrôle de lui-même. S'il a complètement perdu le contrôle et qu'il agresse des gens, qu'il détruit des objets ou qu'il se blesse lui-même, vous devez trouver un moyen de limiter les dégâts. Vous devez alors intervenir personnellement (nous verrons comment un peu plus loin) ou bien vous devez faire appel à des collègues qui pourront vous aider à le contrôler.

Si, par contre, les dégâts qu'il cause sont relativement limités, vous pouvez choisir de ne pas intervenir si:

- le jeune ne manifeste aucune réaction à la suite de vos approches;

- vous avez peur de le faire;

- vous voulez intervenir parce que vous vous sentez obligé de le faire et "ne le sentez pas" au-dedans de vous;

- vous ne vous sentez capable d'intervenir que de façon autoritaire.

Si vous décidez d'intervenir, vous devez:

- accepter d'abord qu'il puisse y avoir contact physique;

- montrer au jeune que vous désirez lui apporter votre appui et que vous n'êtes pas son adversaire;

- adopter des attitudes et des gestes sécurisants;

- contrôler vos émotions et garder votre sang froid.

Lorsque ces notions sont bien claires dans votre esprit, vous pouvez procéder de la façon suivante:

1. Essayez d'intervenir verbalement de façon calme et non autoritaire. Incitez le jeune à se calmer.

2. Approchez-vous de lui lentement. S'il réagit agressivement, n'insistez pas, reculez: il ne vous accepte pas.

3. S'il accepte que vous vous approchiez de lui, c'est bon signe. Vous avez réussi à établir une communication. Il est moins sur la défensive. Continuez de vous approcher lentement de lui jusqu'à ce que vous puissiez le toucher.

4. Attention! Ne le touchez jamais dans le dos, au début, cela le mettrait davantage sur la défensive. Tentez de lui prendre une main, doucement. Votre contact physique a des chances de le calmer. S'il vous laisse faire, tentez avec votre autre main de lui prendre l'avant-bras, non pas dans le but de le maîtriser mais dans un geste de réconfort et d'assistance. Si ces gestes le cal-

ment et que vous le sentez plus en confiance, vous pourrez alors tenter de lui mettre la main dans le dos, entre les deux omoplates. Vous tenterez alors d'exercer un petit massage circulaire dans cette région. Ce geste est extrêmement calmant pour une personne en crise. C'est d'ailleurs le geste qu'on fait quand on a un bébé dans les bras. Pendant que vous faites ces gestes, maintenez le contact verbal rassurant.

5. Une fois qu'il sera calmé, vous pourrez reparler avec lui de ce qui s'est passé. C'est là le travail de l'après-crise.

Si la crise est assez violente et que vous devez l'immobiliser

Il se peut que cette approche lente ne soit pas venue à bout de la crise et que vous deviez l'immobiliser. Vous devez alors:

- L'immobiliser en maintenant ses bras de chaque côté de lui et en appuyant son dos tout contre vous. Le fait de protéger son dos avec votre corps lui procurera une sensation apaisante;

- Posez ensuite votre tête contre son épaule et parlez-lui calmement: «Tout va bien, là, tu vois, c'est mieux ainsi»;

- Bercer-le un peu en faisant un mouvement de balancier de gauche à droite;

- Attendez qu'il se calme et qu'il passe à l'après-crise, la phase de repos.

Intervenir en pleine crise demande un bon contrôle de la part de l'agent d'éducation et surtout, beaucoup de sollicitude. Il y a aussi des choses qu'il ne faut surtout pas faire si on ne veut pas empirer la situation.

Ce qu'il ne faut pas faire

- Croiser les bras en reculant de quelques pas. Cette attitude traduit chez vous de l'indifférence ce qui est le contraire de ce que le jeune recherche.

- Tourner le dos. Cela aussi peut signifier de l'indifférence mais peut également être dangereux pour votre sécurité si le jeune est très agressif.

- Rester debout si le jeune est assis. Asseyez-vous vous aussi. De cette façon, il ne se sentira pas diminué et la communication s'établira plus facilement.

- Mettre les mains sur les hanches et taper du pied. Cela exprime votre impatience et dénote une attitude autoritaire. C'est la dernière chose dont le jeune a besoin.

- Utiliser le même ton de voix que lui s'il crie. Cela ne fera qu'amplifier sa colère. Parlez-lui sur un ton calme.

- Toucher les genoux du jeune ou une autre partie du bas de son corps. Ce geste pourrait avoir pour lui une connotation sexuelle.

- Persister à vouloir vous approcher de lui s'il recule. Il n'est pas prêt à vous accepter dans son territoire. Attendez qu'il soit prêt.

- Persister à vouloir lui parler s'il vous tourne carrément le dos lorsque vous vous assoyez près de lui. Attendez qu'il se calme un peu avant de continuer vos approches.

- Persister à vouloir entrer en contact avec lui, s'il se retire quand vous lui touchez le bras. Attendez.

Pourquoi le contact physique est-il important?

La crise agressive est une manifestation physique de l'intolérance à la frustration. Elle passe par le corps et pendant une crise, l'individu exprime physiquement ses états d'âme. Il faut donc être à l'affût de tous les signes de communication. Dans une crise agressive, un jeune crie son besoin de réconfort, c'est pourquoi il peut être tellement efficace d'intervenir physiquement. Cependant, il est d'une extrême importance de respecter cette communication et de bien être conscient qu'on empiète sur le territoire d'une personne. Avant de le faire, il faut s'assurer d'en avoir la permission. À moins, comme nous le disions au début, que la violence

soit si grande qu'il faille absolument immobiliser la personne pour limiter les dégâts.

Si le contact physique peut être d'un grand réconfort, il faut cependant que l'agent d'éducation ne répugne pas à toucher la personne. Si tel est le cas, il serait préférable qu'il ne la touche pas. Cela risquerait d'accroître le malaise entre les deux personnes.

L'après-crise, moment favorable à l'analyse et à la prise de résolutions

Quand un agent d'éducation est conscient qu'au cours d'une crise agressive il y a trois phases, il comprend aussi que c'est pendant la troisième phase, soit l'après-crise, qu'il a le rôle le plus important à jouer. Une fois que le jeune a perdu le contrôle, qu'il s'est mis dans tous ses états, qu'il a blessé quelqu'un ou causé des dégâts matériels, c'est le temps de l'aider à faire le point sur la situation et à comprendre pourquoi il a perdu le contrôle de lui-même. C'est le temps aussi de lui faire comprendre tous les effets négatifs que cela entraîne et de l'aider à trouver des moyens de mieux se contrôler.

L'agent d'éducation qui a lui-même de la difficulté à bien canaliser son agressivité risque de mal jouer ce rôle. Si la violence lui fait trop peur, il risque d'avoir de l'animosité envers le jeune et de vouloir se venger en infligeant une punition magistrale. L'attitude de l'agent d'éducation est la chose la plus importante dans cette situation délicate. S'il est lui-même immature et qu'il interprète ces crises de violence comme des injures personnelles, comme des preuves de son incompétence ou comme une attaque à son autorité, il aura peu de chances d'aider le jeune. Par contre, s'il comprend que le jeune éprouve un problème et qu'il a besoin d'aide, à ce moment-là son intervention a de bonnes chances de porter fruit.

Dans l'après-crise, il vous faut amener le jeune à expliquer ce qui a été la source de cette montée de violence. S'il ne veut pas parler, il faut respecter son silence. Attendre plus tard. Il est ainsi possible de juger si la cause de cette crise était justifiée ou pas. Même si la crise était justifiée, il faut faire comprendre au jeune

que l'ampleur de la réaction était, elle, exagérée. Il faut l'aider à voir comment il aurait pu réagir plus efficacement.

L'agent d'éducation doit tenter de voir avec lui:

- quelle a été la source de la frustration;
- qu'est-ce qui l'a fait réagir à ce point;
- quelles auraient pu être les autres façons de réagir;
- les conséquences désagréables de ses gestes.

Punition, non. Conséquence, oui.

Dans l'après-crise, s'il y a toute la partie analyse, il y a aussi une autre partie qui est aussi importante, celle des conséquences. L'agent d'éducation qui réagit de façon autoritaire à une crise violente aura sans doute le réflexe de donner une punition à l'élève. Donner une punition dans le but d'empêcher le jeune de recommencer constitue une façon pour l'agent d'éducation de se venger de l'enfant. Par une punition qui n'a aucun lien logique avec les dégâts de la crise, l'agent d'éducation déverse sa propre colère sur le jeune. Cela n'est pas la meilleure façon de l'aider. S'il est important que l'enfant ou l'adolescent se souvienne qu'il doit exercer un meilleur contrôle sur ses émotions, il faut lui donner l'occasion de prendre conscience des conséquences de ses actes. Comment s'y prendre:

1. L'inviter à réfléchir à ce qui s'est passé.
   - «Qu'est-il arrivé?»
   - «Comment as-tu réagi?»

2. Lui faire évaluer la pertinence de sa réaction.
   - «Crois-tu que de briser une vitre était une bonne solution?»

3. Tenter de trouver avec lui d'autres solutions qui auraient pu être plus adéquates.
   - «Qu'est-ce que tu aurais pu faire d'autre qui t'aurait davantage aidé à corriger la situation?»

4. Lui faire trouver des façons de réparer son geste.
   - «Maintenant, qu'est-ce que tu pourrais faire pour réparer ce que tu as fait?»

Il se peut que le jeune ne veuille pas réparer son geste et qu'il ne veuille pas coopérer. Il faut alors lui expliquer qu'il est important qu'il répare d'une façon ou d'une autre son geste et qu'il aurait été préférable que ce soit lui qui trouve la solution. Il faut lui faire comprendre que puisqu'il ne veut pas coopérer, vous êtes dans l'obligation de lui imposer une punition. Toutefois, il faut qu'il sache que la porte est toujours ouverte pour discuter de la situation.

Il est crucial que dans une pareille situation, ce soit l'adulte qui ait le dernier mot. C'est l'agent d'éducation qui a l'autorité et c'est son rôle d'apprendre au jeune à acquérir un meilleur contrôle. C'est donc à lui de décider si le jeune ne coopère pas.

NEUVIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

4.10 DIXIÈME RENCONTRE

Thème:
- Visite d'une personne-ressource
- Évaluation des rencontres

RÉSUMÉ

Définition de l'agressivité

L'agressivité est une manifestation d'énergie qui nous pousse à assurer notre survie, à nous protéger et à maintenir un certain niveau de confort.

Agressivité et colère

L'agressivité devient colère quand elle a été trop refoulée ou quand une personne se sent facilement frustrée.

Autodestruction

Une agressivité trop refoulée mène à des comportements d'autodestruction et entraîne des maladies psychosomatiques.

Réactions à l'agressivité

1. Le type calme en dehors et furieux en dedans ou celui qui garde pour lui ses humeurs.
2. Le vociférateur ou celui qui est agressif envers tout le monde sauf envers la personne concernée.
3. Le violent ou celui qui exprime son agressivité par des paroles et des gestes violents.
4. Le maniganceur ou celui qui établit une stratégie pour fuir une situation agressive.
5. L'injurieux ou celui qui déplace sa colère sur des personnes non concernées.
6. Le nuancé et conciliateur ou celui qui contrôle son agressivité.

Les raisons qui nous empêchent d'exprimer notre agressivité

- Pour ne pas blesser les autres.

- Pour ne pas détruire notre image de douceur.

- Pour ne pas risquer le rejet.

- Pour éviter de perdre un être cher.

- Par peur d'être puni.

- Par peur de ne pas être pris au sérieux.

- Parce qu'on préfère se défouler ailleurs.

- Par crainte de susciter l'agressivité des autres.

Exprimer son agressivité

C'est exprimer son désaccord, rien de plus. Toutefois, il s'agit de s'adresser à la bonne personne et d'une façon civilisée.

Négocier avec l'agressivité

C'est accepter aussi que les autres expriment leur agressivité. Accepter cela, c'est accepter d'avoir à faire face à une crise de violence.

La crise de violence

1. Phase d'escalade qui est observable par des signes extérieurs: poings serrés, corps tendu, hausse du ton de la voix, paroles vexantes.

2. La crise ou l'extériorisation d'une ou plusieurs frustrations accumulées, avec ou sans contrôle de soi.

3. L'après-crise s'exprime par un épuisement, un relâchement physique, des pleurs ou l'isolement de la personne en crise.

Intervenir ou pas?

À vous de choisir. Mais il y a des choses à faire et d'autres à ne pas faire.

DIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre : _____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.0 BIBLIOGRAPHIE

1. BOSH, R. Georges et GOLDBERG, Herb, L'agressivité créatrice, Actualisation, Éditions du Jour, 1981.

2. GLASSER, William, Control theory, New-York: Harper et Row, 1984.

3. GOOD, E. Perry, In pursuit of Hapiness, New View Publications, 1987.

4. GORDON, Dr Thomas, Parents Efficaces, Actualisation, Éditions du Jour, 1976.

5. Conseil Québécois pour l'Enfance et la Jeunesse, dossier technique, "Faire face aux phénomènes d'agressivité", 1986.

CAHIER DU PARTICIPANT

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 4

La famille reconstituée : un défi

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron
  Chantal Boutin
  Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux
  Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du Comité provincial "Éducation famille" (Direction générale de l'éducation aux adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
1.0	Introduction	4.4.1
2.0	Objectifs généraux	4.4.3
3.0	Objectifs particuliers	4.4.5
4.0	Thèmes des rencontres	4.4.7
5.0	**Déroulement des rencontres**	4.4.11
5.1	Première rencontre	4.4.12
5.2	Deuxième rencontre	4.4.19
5.3	Troisième rencontre	4.4.31
5.4	Quatrième rencontre	4.4.35
5.5	Cinquième rencontre	4.4.39
5.6	Sixième rencontre	4.4.43
5.7	Septième rencontre	4.4.47
5.8	Huitième rencontre	4.4.51
5.9	Neuvième rencontre	4.4.55

5.10 Dixième rencontre 4.4.59

6.0 Lectures suggérées 4.4.63

7.0 Documents complémentaires 4.4.65

1.0 INTRODUCTION

Chers parents,

Bonjour et bienvenue à nos rencontres!

Le Cahier du participant a été conçu pour vous permettre de recueillir les notes, les renseignements et les commentaires qui vous sembleront utiles.

L'animateur pourra à l'occasion vous remettre des textes pour le compléter et vous pourrez également y joindre vos trouvailles, que nous vous invitons d'ailleurs à partager avec nous. Le cahier constituera à la fin des rencontres un document assez impressionnant.

Nous vous encourageons à le consulter, à le partager avec votre entourage, à le montrer à votre famille et même à l'enrichir de créations personnelles. Vos enfants, jeunes et moins jeunes, aimeraient peut-être vous offrir une oeuvre de leur cru... Pourquoi ne pas profiter de l'occasion qui vous est donnée de conserver ces trésors?

Nous espérons que vous tirerez le maximum de profit de ces rencontres, en y apportant le fruit de votre expérience et en échangeant avec d'autres parents qui, comme vous, sont désireux d'explorer tous les aspects de leur vie familiale.

À tous, bonne chance!

Muriel Drolet-Douville

2.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Dans son ensemble, le présent module a comme objectifs :

- d'aider les familles à comprendre et à accepter leur situation particulière de famille reconstituée;

- de les amener à assumer leur rôle sur le plan social en créant des liens de solidarité avec d'autres familles.

Dès le début des rencontres, l'animateur est invité à préciser l'importance de la participation des membres de la famille et du respect mutuel nécessaires à l'atteinte des objectifs.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

3.1 Aider les familles reconstituées à s'adapter à leur nouvelle structure familiale et à s'imposer dans leur milieu.

3.2 Aider les familles reconstituées à prendre conscience des répercussions de leur réorganisation familiale sur chacun des membres.

3.3 Aider les familles reconstituées à se donner les moyens de créer des relations familiales et un climat qui favorisent la croissance et l'épanouissement de chacun.

3.4 Sensibiliser les familles reconstituées au fait qu'il est aussi important de créer une solidarité avec d'autres familles qu'à l'intérieur de leur propre famille.

4.0 THÈMES ET OBJECTIFS DES RENCONTRES

4.1 Première rencontre

Thème : Se connaître

Objectifs :
- Faire connaissance et expliquer sa situation familiale.
- Définir ses attentes et explorer ses besoins.
- Prendre connaissance du contenu du module.

4.2 Deuxième rencontre

Thème : Notre portrait familial

Objectifs :
- S'accepter en tant que famille reconstituée.
- Prendre conscience de ses particularités.
- Assumer la responsabilité du choix que l'on a fait de reconstituer une famille.

4.3 Troisième rencontre

Thème : S'apprivoiser pour créer des liens

Objectifs :
- Prendre conscience de l'importance de l'apprivoisement pour créer des liens affectifs.
- Prendre conscience des attitudes qui favorisent la création de liens durables et la naissance d'une nouvelle vie familiale.

4.4 Quatrième rencontre

Thème : Le défi quotidien

Objectifs :
- Prendre connaissance de son "génogramme".
- Prendre conscience de l'influence de ses expériences passées sur sa façon de vivre.

4.5 Cinquième rencontre

Thème : Notre vécu familial: une répétition ou...

Objectifs :
- Prendre conscience de l'influence de ses racines et de son histoire familiale sur sa façon de vivre en famille.
- Favoriser l'acquisition d'attitudes qui respectent la réalité de la famille reconstituée.
- Apprendre à se situer sur le plan social en fonction de sa nouvelle situation familiale.

4.6 Sixième rencontre

Thème : Les relations parents-enfants

Objectifs :
- Déterminer la forme de relations qui existe entre les parents et les enfants dans sa nouvelle famille.
- Préciser les attentes, les rôles et les attitudes des deux conjoints à l'égard des enfants.
- Prendre conscience des particularités des relations avec les enfants entre les membres d'une famille reconstituée.
- Favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements qui contribuent à l'unité familiale.

4.7 Septième rencontre

Thème : Notre richesse! Nos forces!

Objectifs :
- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses.
- Déterminer quelles ont été les réussites dans sa vie de couple.
- Apprendre à utiliser ses réussites passées pour enrichir sa vie actuelle.

4.8 Huitième rencontre

Thème : Étude de solutions

Objectif :
- Déterminer quelles sont les points à améliorer pour faciliter la vie de la famille reconstituée.

4.9 Neuvième rencontre

Thème : Solidarité

Objectif :
- Prendre conscience de la nécessité d'établir des liens avec d'autres familles reconstituées et de s'entraider.

4.10 Dixième rencontre

Thème : Je repars

Objectif :
- Évaluer les rencontres.

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

5.1 PREMIÈRE RENCONTRE

THÈME : - Se connaître.

OBJECTIFS :
- Faire connaissance et expliquer sa situation familiale.
- Définir ses attentes et explorer ses besoins.
- Prendre connaissance du contenu du module.

EXERCICE DE CONCENTRATION

L'exercice suivant a pour but de faciliter une prise de conscience, et permet de voir ce qui se passe dans la pensée, dans les émotions ou pendant que l'on éprouve une sensation intense de bien-être ou de tension physique.

Vous êtes invités à vous asseoir confortablement, les pieds bien appuyés au sol; vous vous fermez les yeux et vous vous concentrez sur votre respiration: courte, brève et saccadée, respiration dans la poitrine, au niveau du ventre, etc.

L'exercice vous aidera à exprimer vos attentes, à prendre conscience de vos émotions et à établir un lien entre ce que vous vivez et l'objectif de ces rencontres.

EXERCICE

Prenez une position confortable sur votre chaise :

- assurez-vous que vos deux pieds sont en contact avec le sol et ne sont pas croisés;

- assurez-vous que vos bras et vos mains ne sont pas croisés mais dans une position détendue;

- enlevez vos lunettes, ou tout autre objet qui vous gêne;

- fermez vos yeux graduellement pour rentrer en vous-mêmes.

Je vous invite maintenant à accueillir les bruits ambiants comme faisant partie de votre réalité présente plutôt que de les combattre.

Graduellement, centrez votre attention sur votre respiration sans essayer de la modifier. Ne faites que la suivre en accompagnant l'air que vous inspirez jusque dans vos poumons, jusqu'au terme de l'expiration (environ 45 secondes).

Déjà, un certain calme s'installe en vous. Goûtez-le.

Notez aussi les endroits de votre corps qui sont plus tendus et ceux qui sont bien détendus; n'essayez pas de modifier quoi que ce soit.

Au contraire, accueillez-vous tel que vous êtes, avec vos soucis, vos tensions, votre calme, votre curiosité, votre désir d'être ici, votre goût d'apprendre...

Prenez quelques secondes maintenant pour préciser ce qui vous amène ici ce soir, vos attentes et vos objectifs.

Décidez de ce que vous voulez partager avec le groupe dans les quelques minutes qui suivent.

Je vous invite finalement à mettre un terme à cette expérience en reprenant contact, à votre rythme, avec le groupe et les personnes qui sont à vos côtés.

Prenez le temps de vous étirer et de vous sortir de l'engourdissement.

N.B. : Quand tout le monde a repris contact avec le groupe, l'animateur procède à un bref retour sur l'exercice.

PREMIÈRE RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.2 DEUXIÈME RENCONTRE

THÈME : Notre portrait familial.

OBJECTIFS :
- S'accepter en tant que famille reconstituée.
- Prendre conscience de ses particularités.
- Assumer la responsabilité du choix que l'on a fait de reconstituer une famille.

PRÉPARATION DE L'EXERCICE

Observez votre respiration, votre posture, votre regard (yeux fermés ou ne rencontrant pas ceux des autres).

Accueillez les gens qui font partie de votre famille. Laissez-les être présents mentalement avec vous (pause).

Laissez venir les moments de votre vie quotidienne (pause).

À quoi ressemble votre famille?

Quelle image vous faites-vous de votre vie familiale actuelle? (pause).

Lorsque vous êtes prêt, prenez votre matériel de dessin et représentez cette image de votre vie familiale.

Sentez-vous libre d'utiliser le dessin.

Quelle que soit la méthode, la technique, le type de dessin choisi, l'essentiel est que l'image soit bien rendue.

LES BESOINS

Tout être humain a des besoins.

Connaissez-vous les vôtres?

Selon le psychologue américain Maslow :

- il existe une hiérarchie dans les besoins (indiquée dans la pyramide);
- chaque individu diffère par l'énergie et le temps qu'il met à connaître et à satisfaire ses besoins;
- chaque individu est différent par la façon dont il satisfait ses besoins;
- chaque individu a droit à la satisfaction de ses besoins;
- chaque individu doit chercher à comprendre les besoins des autres;
- chaque individu est responsable de la satisfaction de **ses propres besoins**;
- chaque individu doit respecter les besoins des autres.

Voici une liste de besoins selon la pyramide de Maslow.

Besoins physiques :

- la nourriture;
- le repos;
- la détente;
- les vacances;
- les loisirs;
- les vêtements;
- la sexualité;
- la satisfaction des cinq sens (vue, ouïe, toucher, goût, odorat).

Besoin de sécurité :

- l'argent;
- le logement;
- l'emploi;
- la présence de la famille;
- la stabilité au foyer, dans la famille.

Besoin d'amour :

- le besoin de marques d'amour (donner et recevoir);
- la relation humaine sécurisante: famille - travail;
- un climat familial chaleureux;
- affection entre parents et enfants (avec ses propres parents, avec ses propres enfants).

Besoin d'estime :

- le besoin d'amis sincères;
- le goût de participer à des groupes;
- la confiance en soi;
- l'affirmation de soi, de ses sentiments, de ses idées;
- le besoin d'être reconnu par les autres;
- le besoin de savoir son travail reconnu et apprécié;
- la reconnaissance de ses talents.

Besoin de se réaliser :

- la connaissance de soi (cours - études - lecture);
- l'épanouissement de ses talents;
- les buts à atteindre dans la vie;
- les choix concrets à faire;
- l'action dans le milieu;
- la création.

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.3 TROISIÈME RENCONTRE

THÈME : S'apprivoiser pour créer des liens.

OBJECTIFS :

- Prendre conscience de l'importance de l'apprivoisement pour créer des liens affectifs.
- Prendre conscience des attitudes qui favorisent la création des liens durables et la naissance d'une nouvelle vie familiale.

TROISIÈME RENCONTRE **ANNEXE 1**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.4 QUATRIÈME RENCONTRE

THÈME : Le défi quotidien.

OBJECTIFS :
- Prendre connaissance de son "génogramme".
- Prendre conscience de l'influence de ses expériences passées sur sa façon de vivre.

QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.5 CINQUIÈME RENCONTRE

THÈME : Notre vécu familial: une répétition ou...

OBJECTIFS :

- Prendre conscience de l'influence de ses racines et de son histoire familiale sur sa façon de vivre en famille.
- Favoriser l'acquisition d'attitudes qui respectent la réalité de la famille reconstituée.
- Apprendre à se situer sur le plan social en fonction de sa nouvelle situation familiale.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.6 SIXIÈME RENCONTRE

THÈME : Les relations parents-enfants.

OBJECTIFS:

- Déterminer la forme de relations qui existe entre les parents et les enfants dans sa nouvelle famille.
- Préciser les attentes, les rôles et les attitudes des deux conjoints à l'égard des enfants.
- Prendre conscience des particularités des relations avec les enfants entre les membres d'une famille reconstituée.
- Favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements qui contribuent à l'unité familiale.

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE

THÈME : Notre richesse! Nos forces!

OBJECTIFS :

- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses.
- Déterminer quelles ont été les réussites dans sa vie de couple.
- Apprendre à utiliser ses réussites passées pour enrichir sa vie actuelle.

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE 1**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE

THÈME : Étude de solutions.

OBJECTIF : - Déterminer quelles sont les points à améliorer pour faciliter la vie de la famille reconstituée.

HUITIÈME RENCONTRE **ANNEXE 1**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.9 NEUVIÈME RENCONTRE

THÈME : Solidarité.

OBJECTIF : - Prendre conscience de la nécessité d'établir des liens avec d'autres familles reconstituées et de s'entraider.

NEUVIÈME RENCONTRE

ANNEXE 1

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

8.10 DIXIÈME RENCONTRE

THÈME : Je repars.

OBJECTIF : - Évaluer les rencontres.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

6.0 LECTURES SUGGÉRÉES

Aidez votre enfant à choisir. SIMON, S.B., OLDS, S.W., Montréal, Éditions du jour - Actualisation, 1981.

Aimer sans tout permettre. DODSON, F., Laffont, Paris, 1979.

Grandir. MONLOURQUETTE, Richelieu, 1984.

La famille et l'homme à délivrer du pouvoir. CHAMPAGNE-GILBERT, M., Leméac, 1980.

L'Art d'aimer. FROMM, Erich, Epi, 1968.

L'Arc-en-soi. PELLETIER, Denis, Robert Laffont-Stanké, 1981.

Le petit prince. SAINT-EXUPÉRY, Antoine.

Les aspects humains de l'organisation. BERGERON, Jean-Louis, COTÉ-LÉGER, Nicole, JACQUES, Jocelyn, BÉLANGER, Laurent, Éd. Gaétan Morin.

Naître gagnant. JAMES, Muriel et JONGWARD, Inter-Éditions, 1978.

Parents gagants. NICHOLSON, L., TORBET, L., Éditions du jour - Actualisation, Montréal, 1983.

Parents efficaces. GORDON, T., Éditions du Jour, Montréal, 1979.

7.0 DOCUMENTS COMPLÉMENTAIRES

7.1 FAMILLE NUCLÉAIRE

LES PARENTS DE JOSEPH

LES PARENTS DE MARIE

JOSEPH MARIE

LES ENFANTS
DE JOSEPH ET DE MARIE

LIENS POSSIBLES: 28 PAIRES

REMARIAGE DE MARIE

LES PARENTS DE JOSEPH

LES PARENTS DE MARIE

LES PARENTS DE LOUIS

LES PARENTS DE MADO

L'EX-MARI DE MARIE, JOSEPH

LE MARI

LE NOUVEAU MARI DE MARIE, LOUIS

L'EX-FEMME DE LOUIS, MADO

LES ENFANTS DE MARIE ET JOSEPH

LES ENFANTS DE LOUIS ET DE MADO

LIENS POSSIBLES : 136 PAIRES

4.4.67

7.2 CARACTÉRISTIQUES DE LA FAMILLE RECONSTITUÉE

7.2.1 Les membres d'une famille reconstituée perdent une relation dite primaire.

7.2.2 Les frontières de la famille d'origine deviennent perméables.

7.2.3 La plupart des enfants appartiennent à deux ménages.

7.2.4 L'autorité parentale et l'entretien de l'enfant sont partagés avec une personne extérieure au nouveau noyau familial.

7.2.5 Il y a des problèmes d'organisation créés par le fait qu'un plus grand nombre de personnes sont concernées par l'éducation des enfants.

7.2.6 Le lien très fort qui existe entre le père ou la mère avant le remariage.

7.2.7 Le passé familial des adultes et des enfants est différent.

7.2.8 Les rôles des membres de la famille reconstituée sont mal définis.

7.2.9 Les familles reconstituées n'ont pas de modèle.

7.2.10 Les expériences affectives de chacun sont différentes, ce qui réduit les possibilités d'empathie entre les membres.

7.3 LE CONFLIT ENTRE LES PARENTS AVANT LA SÉPARATION

7.3.1 Le père ou la mère est absent.

7.3.2 Le père ou la mère éduque son enfant de façon sporadique.

7.3.3 Le père ou la mère est présent mais passif.

7.3.4 Le père ou la mère adopte une position contraire à celle de son partenaire.

7.3.5 Le père ou la mère est trop indulgent.

7.3.6 Le père ou la mère est trop présent (émotionnellement ou en réalité).

7.3.7 Le père ou la mère est incapable de fixer des limites.

7.3.8 Le père ou la mère est incapable d'imposer une certaine discipline.

7.3.9 Le père ou la mère est trop sévère.

7.4 PÉRIODE DE FRÉQUENTATION

Temps écoulé entre la séparation et la rencontre :

- moins de 6 mois;
- 6 mois à un an;
- 1 an à 2 ans;
- 2 ans à 3 ans;
- 3 ans à 5 ans;
- plus de 5 ans.

Nombre de personnes fréquentées :

- seulement 1;
- 1 à 3;
- 3 à 5;
- 5 à 10;
- 10 ou plus.

Temps écoulé entre les fréquentations et le mariage :

- moins de 6 mois;
- 6 mois à 1 an;

- 1 an à 2 ans;
- 2 ans à 3 ans;
- 3 ans à 5 ans;
- 5 ans et plus.

Y a-t-il eu cohabitation avec le conjoint actuel ou d'autres conjoints entre le moment de la séparation et le remariage?

7.5 LE DÉROULEMENT DU DIVORCE

7.5.1 Très satisfaisant.

7.5.2 Satisfaisant.

7.5.3 Approprié.

7.5.4 Insatisfaisant.

7.5.5 Très insatisfaisant.

7.6 MOTIFS DES CONTACTS AVEC L'EX-CONJOINT

Durant la période de vie monoparentale :

7.6.1 Les enfants et les visites.

7.6.2 L'argent.

7.6.3 Les amis et la famille.

7.6.4 Les fréquentations.

7.6.5 Des liens affectifs.

7.7 MOTIFS DES FRÉQUENTATIONS

7.7.1 Pour avoir de la compagnie.

7.7.2 Pour faire d'autres rencontres.

7.7.3 Pour les relations sexuelles.

7.7.4 Pour trouver un père ou une mère pour les enfants.

7.7.5 Pour un événement familial.

7.7.6 Pour répondre à certains besoins.

La raison pour laquelle on cherche un conjoint diffère selon qu'on a perdu son ancien conjoint à la suite d'une séparation ou d'un décès.

HOMME: **Type A** Parce que l'on est dépendant.
B Parce que, en pensant à l'enfant, on cherche une mère.
C Parce que, en pensant à soi, on cherche une épouse.
D Parce que l'on est indépendant.

FEMME **Type A** Parce que l'on est dépendante.
B Parce que, en pensant à l'enfant, on cherche un père.
C Parce que, en pensant à soi, on cherche un époux.
D Parce que l'on est indépendante.

7.8 MOYENS DE CONSOLIDER LA FAMILLE RECONSTITUÉE

7.8.1 Résoudre des conflits à l'intérieur de la famille reconstituée.

7.8.2 Discuter avec les membres de l'autre famille des besoins de chacun et des façons de combler ces besoins.

7.8.3 Abolir des frontières entre les familles de chacun des conjoints et la famille reconstituée.

7.8.4 Reconnaître que la famille reconstituée n'est pas une réplique de la famille nucléaire.

7.8.5 Renforcer le couple pour être capable de résoudre les problèmes de la famille reconstituée.

7.9 TYPES DE CONFLITS DANS LA FAMILLE

7.9.1 Des batailles et des morsures :

a) être pareil - être différent dans le mariage;
b) être pareil - être différent entre frères et soeurs;
c) être pareil - être différent entre parents et enfants.

7.9.2 Absence de coopération dans les tâches :

a) défiance passive;
b) manipulation.

7.9.3 Persistance des modèles antérieurs :

a) manque de conscience de la dynamique personnelle ou interactionnelle;
b) manque de motivation à changer;
c) autorité constante ou impulsivité.

7.9.4 Diviser et régner :

a) les parents contre les enfants;
b) mes enfants contre tes enfants;
c) moi et mes enfants contre toi et tes enfants;
d) le triangle.

7.9.5 Les obstacles, les empêchements :

a) contradictions personnelles;
b) instabilité;
c) le cynisme et les sarcasmes;
d) inadéquation de la source
   - du message
   - du receveur
   - du contexte.

7.10 CAUSES DE CONFLITS POUR LE COUPLE REMARIÉ

7.10.1 Manque de stabilité au sein de la nouvelle famille.

7.10.2 Refus de la parenté d'accepter la nouvelle union.

7.10.3 Manque de temps et d'espace.

7.10.4 Refus de l'entourage d'accepter le mariage.

7.10.5 Manque d'argent.

7.10.6 Résistance de la part des enfants.

7.10.7 Résistance de la part de l'ex-conjoint.

7.11 L'INTÉGRATION DE LA FAMILLE RECONSTITUÉE

7.11.1 L'intégration est plus facile si le conjoint précédent est décédé.

7.11.2 L'intégration est meilleure si le nouveau mari ou la nouvelle femme est divorcé ou divorcée plutôt que célibataire.

7.11.3 Plus la famille reconstituée forme une unité, plus le niveau d'intégration est élevé.

7.11.4 Les relations entre parents et enfants sont meilleures quand chacun des conjoints a déjà ses enfants.

7.11.5 Les relations entre parents et enfants sont meilleures quand les enfants du premier mariage de la femme vivent avec elle.

7.11.6 Les hommes qui ont laissé leurs enfants à leur femme n'ont pas des relations aussi bonnes avec les enfants.

7.11.7 Les nouvelles épouses créent plus facilement des liens avec les jeunes enfants qu'avec les adolescents.

7.11.8 Les veufs se lient mieux avec les enfants d'un second mariage que les divorcés.

7.11.9 La relation entre la belle-mère et la belle-fille est la plus difficile des relations d'un remariage.

7.11.10 Les relations au sein de la famille reconstituée sont bonnes lorsque la famille étendue approuve le mariage; elles sont moins bonnes lorsque la famille étendue le désapprouve ou, si elle coupe les liens.

7.12 L'ORGANISATION DANS LES FAMILLES MIXTES

7.12.1 Une femme ou un homme qui a la garde principale de ses enfants se remarie avec:

- une personne sans enfant;
- une personne qui a la garde de ses enfants;
- une personne qui n'a pas la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde partagée de ses enfants.

7.12.2 Une femme ou un homme qui n'a pas la garde de ses enfants se remarie avec:

- une personne sans enfant;
- une personne qui n'a pas la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde partagée de ses enfants.

7.12.3 Une femme ou un homme qui a la garde partagée de ses enfants se remarie avec:

- une personne sans enfant;
- une personne qui n'a pas la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde partagée de ses enfants.

7.12.4 Un des conjoints a des enfants de familles reconstituées précédemment.

7.12.5 Le couple cohabite sans être marié.

7.12.6 Le couple vit une union homosexuelle.

7.13 CAUSES DE DIFFICULTÉS DANS LA FAMILLE RECONSTITUÉE

7.13.1 Une possibilité de fossé entre les familles sur le plan des valeurs.

7.13.2 Le refus de la séparation.

7.13.3 L'ambivalence ou les conflits dans les fréquentations et le temps écoulé entre les mariages.

7.13.4 L'échec à résoudre les difficultés concernant les relations intenses de la première famille (Ex.: si la famille ressent encore de la colère et de l'aigreur à l'égard de la personne divorcée).

7.13.5 L'illusion que le remariage sera accepté facilement par les enfants sans qu'ils éprouvent des difficultés sur le plan émotif.

7.13.6 L'incapacité d'abandonner l'idéal de la famille nucléaire et d'aller vers un nouveau type de famille.

7.13.7 L'exclusion des parents naturels (grands-parents) et le rejet de leur influence.

7.13.8 Le refus des différences et des difficultés de la famille reconstituée.

7.13.9 Le changement dans la garde des enfants peu avant le remariage.

7.14 PROBLÈMES DES ENFANTS DANS LA FAMILLE RECONSTITUÉE

7.14.1 Difficulté de compenser la perte de la famille d'origine, de faire face à la séparation et au remariage.

7.14.2 Conflits affectifs. Y a-t-il suffisamment d'amour et d'attention pour tous?

7.14.3 Le remariage amène non seulement un parent nouveau mais de nouveaux frères et sœurs. Y a-t-il des changements dans les rôles familiaux?

7.14.4 L'appartenance à au moins deux ménages: la maison où on demeure et celle où on est en visite. Comment apprendre à vivre à l'intérieur des deux?

7.14.5 Des attentes exagérées. Sera-t-elle sorcière ou blanche-neige, etc.? Que peut attendre un enfant?

7.14.6 Espoir que les parents naturels puissent vivre de nouveau ensemble.

7.14.7 Culpabilité d'avoir pu être à l'origine du divorce des parents naturels. L'enfant peut avoir peur de ne pas avoir sa place dans la nouvelle famille.

7.14.8 Quelle est ma relation avec mes grands-parents et la famille étendue? Vont-ils m'aimer encore?

7.14.9 Que pensent mes amis de moi? Est-ce que je parle de tout cela avec eux? Comment serai-je vu à l'école, à l'église, dans le voisinage?

7.14.10 Comment j'explique tout cela? Qui suis-je depuis que ma mère est remariée?

7.15 LA FORMATION D'UNE FAMILLE RECONSTITUÉE

Étapes	Attitudes à adopter	Ce qu'il faut faire
Début de la nouvelle relation.	Accepter la dissolution de la relation précédente.	S'engager de nouveau dans le mariage et former une famille en tenant compte de la complexité et de l'ambiguïté de la situation.
Planification du nouveau mariage et de la nouvelle famille.	Accepter ses propres peurs, celles du conjoint et des enfants à propos du remariage et de la formation d'une nouvelle famille. Accepter qu'il faille de la patience et du temps pour s'ajuster à l'ambiguïté et à la complexité de la situation : 1. la multiplicité des nouveaux rôles; 2. les limites (l'espace, le temps, l'appartenance et l'autorité); 3. les questions affectives ((la culpabilité, la loyauté, les conflits, les blessures du passé non guéries).	- Travailler à l'établissement des bases de la relation nouvelle. - Planifier l'éducation des enfants en collaboration avec les ex-conjoints. - Demander l'aide des enfants malgré leurs peurs, leurs conflits de loyauté et leur appartenance aux deux familles. - Redéfinir les relations avec la famille étendue pour favoriser l'acceptation du nouveau conjoint et des enfants. - Faire en sorte que les enfants maintiennent des liens avec la famille étendue de l'ex-conjoint.
Remariage et reconstitution d'une famille.	Résoudre de façon finale l'attachement au conjoint précédent et l'idéal de la famille "intacte". Accepter un modèle différent de la famille avec des frontières perméables.	- Restructurer les frontières de la famille pour permettre l'inclusion du nouveau conjoint. - Redéfinir les relations afin de permettre l'ouverture des familles. - Faire de la place pour les relations des enfants avec les parents biologiques, les grands-parents et les autres familles étendues. - Partager les souvenirs pour faciliter l'intégration de la nouvelle famille.

7.16 LES PROBLÈMES DES ADOLESCENTS DANS LES FAMILLES RECONSTITUÉES

7.16.1 Le conflit lié à la psychologie de l'adolescent

Les adolescents ont besoin de se séparer de leur famille d'origine. Dans les familles reconstituées, on leur demande de faire partie d'une nouvelle famille tout en conservant leur identité.

7.16.2 La perte de responsabilités

Les adolescents tentent de prendre plus de responsabilités dans la famille monoparentale. Ceci peut accentuer leur maturité et leur autonomie. Dans la famille reconstituée, ces responsabilités peuvent être retirées à l'adolescent.

7.16.3 La sexualité

L'adolescent prend conscience de la sexualité. Les fréquentations et le mariage placent l'adolescent face à la sexualité de son père ou de sa mère.

Les conflits concernant la sexualité peuvent se présenter si le nouveau parent a des enfants adolescents. L'adolescent peut être attiré sexuellement aussi par le partenaire de son père ou de sa mère et vice-versa, ce qui nuit au rapprochement et à l'intimité entre les nouveaux conjoints.

7.16.4 Le manque d'autonomie et de liberté

L'organisation de la famille reconstituée peut devenir difficile quand l'adolescent poursuit ses propres intérêts et ses propres désirs.

7.16.5 L'attachement à la famille d'origine

Les adolescents ont tendance à garder un très grand attachement à leur famille d'origine.

7.17 QUELQUES PROBLÈMES DANS LA FORMATION D'UNE FAMLLE RECONSTITUÉE

Les problèmes dans la formation de familles reconstituées peuvent se caractériser par les trois situations décrites ci-dessous.

7.17.1 La famille se forme spontanément :

- la place du parent absent est envahie;
- le lien affectif avec le nouveau parent est forcé;
- le nouveau parent prend la place du père ou de la mère.

7.17.2 La concurrence

La concurrence s'installe entre le nouveau conjoint et le père ou la mère biologique.

7.17.3 Modification de la hiérarchie

Le nouveau conjoint occupe une place moins importante que l'enfant dans la hiérarchie de la famille.

CAHIER DU PARTICIPANT

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 5

LES DIFFÉRENTES APPROCHES ÉDUCATIVES

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial "Éducation famille" (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Chers parents,

Bonjour et bienvenue à nos rencontres!

Le Cahier du participant a été conçu pour vous permettre de recueillir les notes, les renseignements et les commentaires qui vous sembleront utiles.

L'animateur pourra à l'occasion vous remettre des textes pour le compléter et vous pourrez également y joindre vos trouvailles, que nous vous invitons d'ailleurs à partager avec nous. Le cahier constituera à la fin des rencontres un document assez impressionnant.

Nous vous encourageons à le consulter, à le partager avec votre entourage, à le montrer à votre famille et même à l'enrichir de créations personnelles. Vos enfants, jeunes et moins jeunes, aimeraient peut-être vous offrir une oeuvre de leur cru... Pourquoi ne pas profiter de l'occasion qui vous est donnée de conserver ces trésors?

Nous espérons que vous tirerez le maximum de profit de ces rencontres, en y apportant le fruit de votre expérience et en échangeant avec d'autres parents qui, comme vous, sont désireux d'explorer tous les aspects de leur vie familiale.

À tous, bonne chance!

Muriel Drolet-Douville

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
1.0	Introduction	4.5.1
2.0	Objectifs généraux	4.5.2
3.0	Objectifs particuliers	4.5.5
4.0	Thèmes des rencontres	4.5.7
5.0	Déroulement des rencontres	4.5.9
5.1	Première rencontre	4.5.10
5.2	Deuxième rencontre	4.5.23
5.3	Troisième rencontre	4.5.37
5.4	Quatrième rencontre	4.5.43
5.5	Cinquième rencontre	4.5.51
5.6	Sixième rencontre	4.5.71
5.7	Septième rencontre	4.5.91
5.8	Huitième rencontre	4.5.111

1.0 INTRODUCTION

Nous vivons dans un monde en constante évolution, où les changements technologiques et sociaux sont nombreux. Ce contexte nous oblige à nous adapter rapidement à des situations nouvelles. Comme tout le reste, la structure familiale a changé et les approches éducatives tentent de refléter ces transformations. Préparer un module qui présente les principales approches éducatives n'est pas une tâche aisée, car les publications sur les relations parents-enfants sont très nombreuses et variées. Dodson en dénombrait 1823 en 1979 et ce, seulement sur un aspect de l'éducation familiale: l'apprentissage de la discipline.

Alors comment, à titre de parents peut-on s'y retrouver dans cette multitude de conseils parfois contradictoires? Comment choisir entre ce qui est bon pour sa famille et ce qui l'est moins? Plus précisément, comment peut-on jouer son rôle de parent sans brimer ses enfants et sans se sentir soi-même brimé? Les réponses à ces questions sont nombreuses et nuancées. Les prochaines rencontres nous fournirons l'occasion d'y réfléchir ensemble.

Dans un premier temps, il s'agira, pour chacun des participants puis pour le groupe, de définir sa conception de l'éducation. Par la suite, nous survolerons différentes approches éducatives, en espérant que vous y trouverez les réponses aux questions que vous vous posez.

Le présent module comporte aussi une série de lectures facultatives destinées à préparer les rencontres hebdomadaires.

Je vous souhaite autant de plaisir à participer à ces rencontres que j'en ai eu à les préparer.

René M. Forget,
psychologue

2.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

2.1 Définir les principales approches éducatives.

2.2 Découvrir son style dans l'éducation de ses enfants.

2.3 Prendre conscience de son potentiel d'éducateur naturel.

2.4 Évaluer les approches présentées dans le module ou utilisées par les autres parents.

2.5 Enrichir son approche personnelle à l'aide des connaissances et des expériences acquises avec d'autres parents.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

3.1 Développer sa confiance en son potentiel d'éducateur naturel en découvrant ses habiletés éducatives dans la vie familiale.

3.2 Reconnaître les influences éducatives reçues de ses parents et transmises (ou non) à ses enfants.

3.3 Prendre conscience de l'écart qu'il peut y avoir entre les messages transmis par le père et la mère à leurs enfants.

3.4 Découvrir les grandes orientations de différentes approches éducatives.

3.5 Découvrir les orientations de ses propres habiletés éducatives.

3.6 Connaître et utiliser les ressources de son milieu pour mieux développer ses habiletés éducatives.

3.7 Découvrir les différentes approches éducatives de son milieu (famille, école, parents, amis, travail, voisins, médias, etc.) et les comparer à ses propres méthodes.

4.0 THÈMES DES RENCONTRES

4.1 Faire connaissance.

4.2 L'éducation comme réponse à nos besoins : influence de nos racines.

4.3 Nos enfants, nos miroirs.

4.4 L'approche humaniste.

4.5 Être des parents efficaces.

4.6 Analyse de ses propres valeurs.

4.7 L'approche comportementale.

4.8 Évaluation des rencontres.

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

LES STYLES D'ÉDUCATION

La famille est un milieu de vie primordial pour les enfants. L'éducation en milieu familial comprend un vaste éventail d'apprentissages allant des valeurs culturelles jusqu'aux nombreux comportements de la vie quotidienne. De façon globale, le style d'éducation peut être défini comme le style d'influence exercé sur l'enfant en vue de lui faire adopter des attitudes et des comportements conformes, directement ou indirectement, aux valeurs de la personne qui exerce cette influence. Donc, dans un sens large, il peut y avoir un certain style d'éducation autant à l'école que dans une discipline artistique ou sportive.

Dans la famille, ce sont les parents qui déterminent le style de l'influence qu'ils exercent par leurs responsabilités parentales. On distingue généralement trois catégories non exclusives de styles d'influence. Ce sont les styles directif, démocratique et non directif (Douval et Adelson, 1966; Elder, 1963, 1968, 1971; Hurlock, 1973; Newman et Newman, 1973).

Le **style directif** est celui des parents autoritaires. Dans ce style d'éducation, les enfants doivent suivre les règles familiales établies par les parents et ne participent pas réellement aux projets familiaux. La discipline est imposée surtout par des punitions et des interdictions. Les valeurs dominantes sont l'ordre, le travail, l'obéissance et le respect des traditions.

Ce style a l'avantage de ne pas insécuriser les parents par des valeurs nouvelles. Par contre, par son caractère autoritaire, il empêche l'expression spontanée des enfants. De plus, il peut causer des difficultés d'adaptation personnelle, comme le manque de confiance en soi et d'autonomie ou encore un sentiment permanent de rébellion contre l'autorité.

Le **style démocratique** tend, contrairement au style directif, à favoriser la communication et la participation active à la vie familiale. Les "parents démocratiques" utilisent le dialogue et la récompense de préférence aux punitions et aux interdictions. Les valeurs principales sont le respect des personnes, de l'autonomie et la communication. Cette attitude d'ouverture est caractéristique de la plupart des nouvelles approches éducatives. La méthode "Parents efficaces" en est un exemple.

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

5.1 PREMIÈRE RENCONTRE

THÈME : Faire connaissance.

OBJECTIFS : Faire connaissance et définir ses attentes.

LES STYLES D'ÉDUCATION

La famille est un milieu de vie primordial pour les enfants. L'éducation en milieu familial comprend un vaste éventail d'apprentissages allant des valeurs culturelles jusqu'aux nombreux comportements de la vie quotidienne. De façon globale, le style d'éducation peut être défini comme le style d'influence exercé sur l'enfant en vue de lui faire adopter des attitudes et des comportements conformes, directement ou indirectement, aux valeurs de la personne qui exerce cette influence. Donc, dans un sens large, il peut y avoir un certain style d'éducation autant à l'école que dans une discipline artistique ou sportive.

Dans la famille, ce sont les parents qui déterminent le style de l'influence qu'ils exercent par leurs responsabilités parentales. On distingue généralement trois catégories non exclusives de styles d'influence. Ce sont les styles directif, démocratique et non directif (Douval et Adelson, 1966; Elder, 1963, 1968, 1971; Hurlock, 1973; Newman et Newman, 1973).

Le **style directif** est celui des parents autoritaires. Dans ce style d'éducation, les enfants doivent suivre les règles familiales établies par les parents et ne participent pas réellement aux projets familiaux. La discipline est imposée surtout par des punitions et des interdictions. Les valeurs dominantes sont l'ordre, le travail, l'obéissance et le respect des traditions.

Ce style a l'avantage de ne pas insécuriser les parents par des valeurs nouvelles. Par contre, par son caractère autoritaire, il empêche l'expression spontanée des enfants. De plus, il peut causer des difficultés d'adaptation personnelle, comme le manque de confiance en soi et d'autonomie ou encore un sentiment permanent de rébellion contre l'autorité.

Le **style démocratique** tend, contrairement au style directif, à favoriser la communication et la participation active à la vie familiale. Les "parents démocratiques" utilisent le dialogue et la récompense de préférence aux punitions et aux interdictions. Les valeurs principales sont le respect des personnes, de l'autonomie et la communication. Cette attitude d'ouverture est caractéristique de la plupart des nouvelles approches éducatives. La méthode "Parents efficaces" en est un exemple.

Le **style non directif** est celui des parents débonnaires. Ce sont les parents qui n'exercent que peu ou pas du tout d'autorité sur leurs enfants. Les règles dans ces familles sont imprécises et chacun vit pour soi. Il y a possibilité de dialogue, mais l'unité familiale est faible. L'enfant manque de modèles pour guider ses apprentissages; il est laissé à lui-même. Il peut même développer un sentiment d'insécurité face à l'avenir à cause de ce manque d'autorité familiale.

Dans la pratique ces styles se fondent, et en général, le comportement des parents relève dans des proportions variables des trois styles à la fois. Une constante demeure cependant: **favoriser la communication, la participation active et l'autonomie des enfants** contribue à améliorer le climat familial et le bien-être de tous les membres de la famille. Cette "démocratie familiale" suppose que les membres s'acceptent mutuellement et partagent certains objectifs. Le tableau 1 est un aide-mémoire à remplir dans vos propres mots à l'aide de vos expériences personnelles. C'est aussi une occasion de partager vos perceptions avec d'autres parents.

Tout au long des rencontres, il s'agira de nuancer cette attitude "démocratique" pour l'ajuster à ses besoins particuliers de parents d'aujourd'hui. L'échantillon d'approches éducatives que nous vous proposons est représentatif des trois styles d'influence (voir figure I).

La grande majorité de ces approches appartient toutefois au style démocratique. Si les approches diffèrent quant aux méthodes qu'elles proposent, elles visent toutes une meilleure éducation au sein de la famille.

STYLES DE VIE FAMILIALE*

Famille de style ferme : j'aime - j'ai peur - je punis - je défends - je surprotège.

- Elle s'articule autour de concepts figés, très rigides, constituant à ses yeux "la bonne façon de penser" - "les bons sentiments" - "la bonne façon de vivre".
- Il n'y a pas de place pour la discussion, le changement.
- Elle préconise les idées, les opinions sur les moeurs, les rôles, les devoirs, la morale, les apparences.
- L'une de ses principales croyances: les enfants doivent se conformer aux idées de leurs parents.
- Les enfants doivent être obéissants, ne doivent pas répondre et doivent être punis quand ils s'écartent des règles.
- Elle est rigide et restrictive.
- Cette sorte de famille se tourne trop souvent vers le passé plutôt que vers le présent et l'avenir.
- Elle se base bien davantage sur les apparences que sur la réalité.
- Le but de cette famille est de produire des enfants qui se conforment aux idées des parents ou de la famille.

---

* *D'après un article : Rôle de la famille dans le développement de l'enfant, du Dr Thomas C.-McGinis.*
Adaptation "Relations Parents-Enfants" texte et documents du SEA de la Commission des écoles catholiques de Montréal par Gaston Gauthier, 1985.

- L'enfant doit presque ressentir les choses comme ses parents.

- Les parents considèrent généralement l'obéissance, les bonnes manières, la politesse et la bonne mise comme des qualités à développer en priorité chez leur enfant.

- On n'attend pas de l'enfant qu'il ait ses propres idées ou bien, si tel est le cas, on lui conseille de les garder pour lui.

- Il est fréquent qu'au lieu de produire des enfants obéissants et conformistes, elle produise des enfants en état de rébellion qui rejettent un grand nombre des enseignements de leurs parents.

- Le fossé qui se crée entre les générations est presque insurmontable.

- Les enfants et les adolescents ne sont pas préparés à assumer efficacement les transformations énormes et rapides de notre monde.

Famille de style "incontrôlé" : j'aime - je ne sais plus.

- Ces familles ont abandonné le modèle familial fermé, l'ayant jugé inacceptable, mais elles n'ont pas encore trouvé un modèle satisfaisant pour le remplacer.

- Absence de lignes directrices et d'objectifs clairement définis.

- Les parents sont frustrés, bouleversés, irritables, fatigués, insatisfaits, malheureux, inapables de diriger leurs enfants.

- La façon de traiter les enfants va d'une extrême rudesse à une tolérance exagérée.

- Cette famille a tendance à se diviser: les parents d'un côté, les enfants de l'autre.

- Souvent chacun des parents adopte une attitude différente.

- Cette famille est composée de personnes qui vivent sous le même toit mais partagent peu d'intérêts en ce qui concerne leur avenir en tant que groupe.

- Ces familles cherchent le chemin à parcourir pour se réaliser pleinement, pour franchir la prochaine étape.

- Cette famille, comme la famille fermée, laisse trop peu de place à la satisfaction des besoins humains.

Famille de style ouvert : j'aime - je fais confiance - j'encourage.

- Elle est plus souple que celle qui adopte les styles de vie du passé.

- Elle insiste bien davantage sur le respect de l'individualité... des besoins et des sentiments, tout en encourageant l'épanouissement du potentiel personnel, conjugal et familial.

- Elle traite chacun de ses membres avec considération et beaucoup de liberté, mais toujours dans le respect de la vie familiale.

- Elle est le fruit de la prise de conscience, de la sensibilité, de la responsabilité et d'une communication appropriée.

- Elle sous-tend un partage des responsabilités sur une base de négociations équitables qui tiennent compte des sentiments et des besoins de chaque membre de la famille.

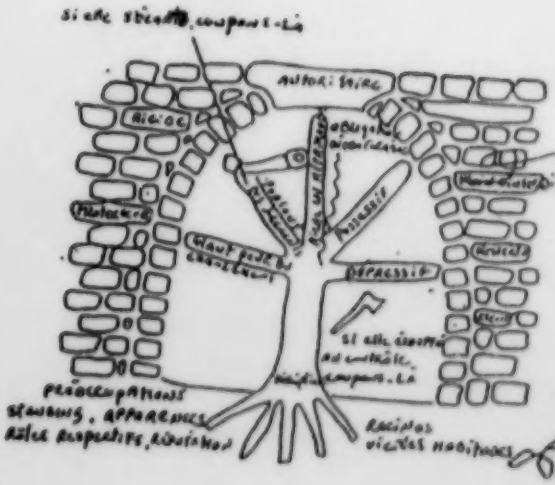
- Elle adopte un **code familial** selon lequel "J'ai ma propre personnalité", "Tu as ta propre personnalité", "Ensemble nous avons notre propre personnalité au sein d'un mélange harmonieux où nous pouvons vivre pour moi, pour toi, pour nous et pour les autres".

- L'enfant est encouragé à s'interroger, à remettre en question, à exprimer ses opinions et ses sentiments, à élargir son champ d'intérêts, à découvrir ses talents, à se sentir bien dans sa peau, à développer les qualités et les dons qui lui sont propres.

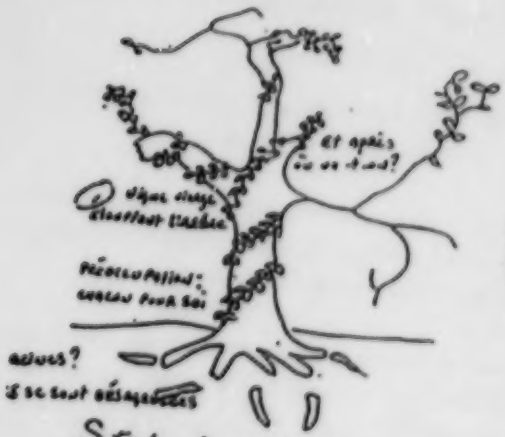
- Elle n'oublie pas les bonnes manières et l'apparence extérieure car il s'agit là de qualités importantes qui rendent supportable la vie en société, mais le développement du potentiel de l'enfant passe au premier plan.

STYLES DE VIE FAMILIALE

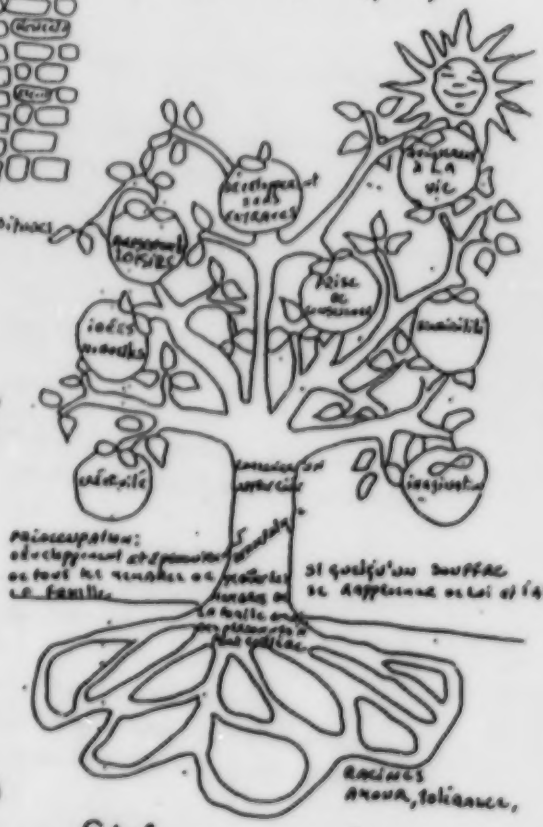
1. Style Fermé



Style fermé : (directif)
J'aime, j'ai peur, je punis,
je défends, je surprotège.



Style incontrôlé (non directif)
J'aime
Je ne sais plus.

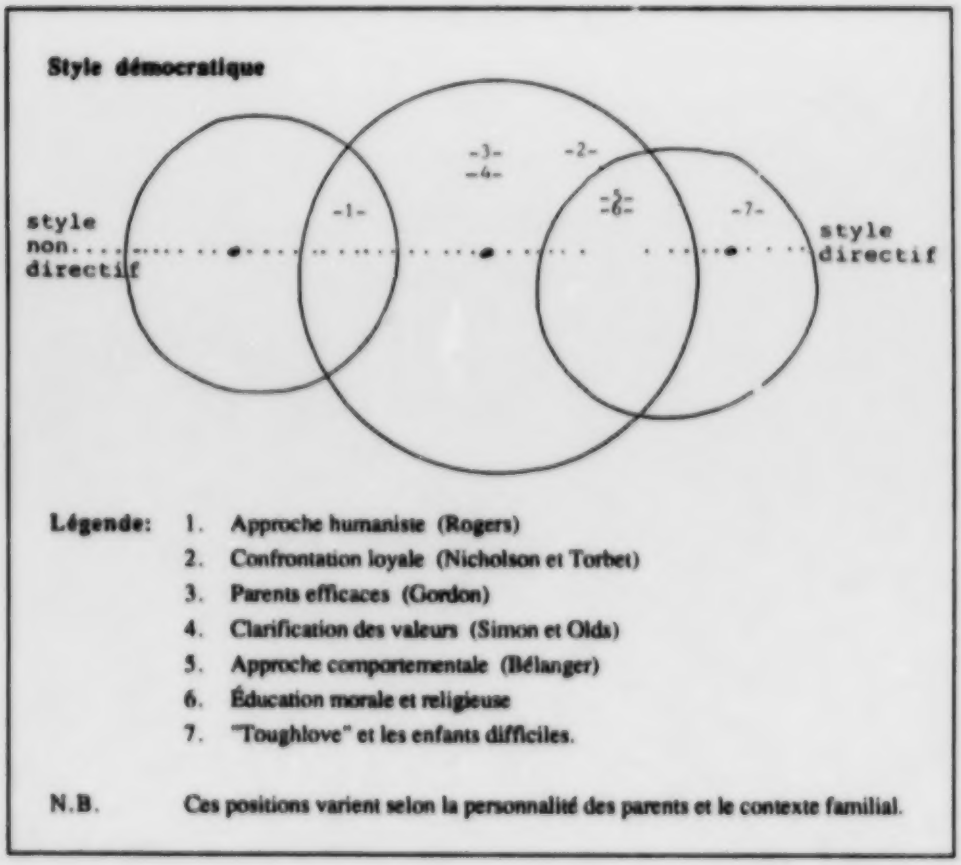


Style ouvert : (cognocratique)
J'aime
Je fais confiance
J'encourage.

TABLEAU I: MON APPROCHE ÉDUCATIVE

Catégories Caractéristiques	Style directif ou fermé	Style démocratique ou ouvert	Style non directif ou "incontrôlé"

DIFFÉRENTES APPROCHES ÉDUCATIVES



Légende:

1. Approche humanisie (Rogers)
2. Confrontation loyale (Nicholson et Torbet)
3. Parents efficaces (Gordon)
4. Clarification des valeurs (Simon et Olds)
5. Approche comportementale (Bélanger)
6. Éducation morale et religieuse
7. "Toughlove" et les enfants difficiles.

N.B. Ces positions varient selon la personnalité des parents et le contexte familial.

Figure 1

PREMIÈRE RENCONTRE **ANNEXE V**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

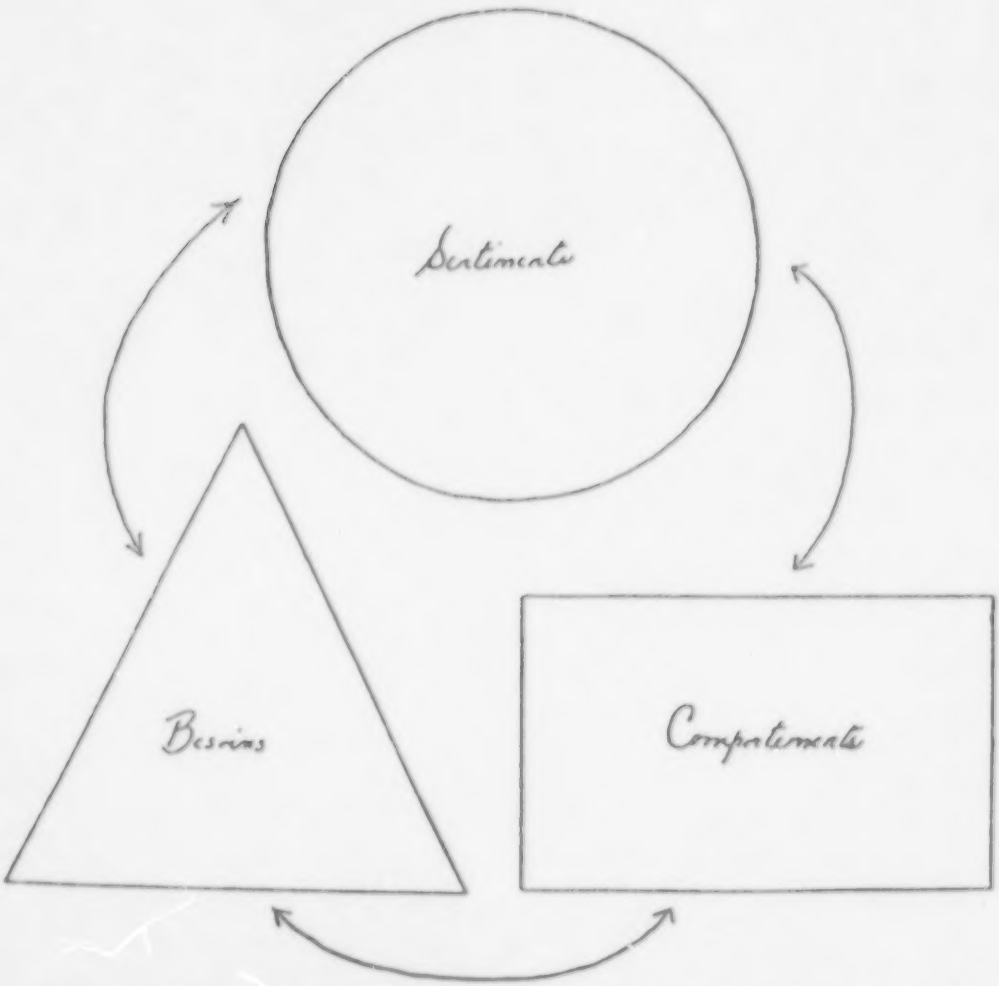
_____

5.2 DEUXIÈME RENCONTRE

THÈME : L'éducation comme réponse à nos besoins: influence de nos racines.

OBJECTIFS : Déterminer l'influence de mon éducation dans ma conduite avec mes enfants et revoir en quoi celle-ci rejoint les objectifs de base de toute éducation.

BESOINS - SENTIMENTS - COMPORTEMENTS



Gâter un enfant, c'est devancer ses besoins et éduquer un enfant c'est lui apprendre à trouver réponse à ses propres besoins en tenant compte des besoins des autres.

Comment, je réponds à à mes besoins.	Comment j'aide mon enfant à répon- à ses besoins.
J'enrichis l'éventail des	moyens dont je dispose.

POUR RÉPONDRE À MES BESOINS

Besoins physiques

- M'assurer une bonne alimentation, grâce à des aliments sains. Pour ce, suivre des cours d'alimentation ou m'informer.
- Ouvrir la fenêtre pour dormir.
- Boire beaucoup d'eau.
- Faire du sport: jogging, tennis, natation...
- Prendre le temps de manger.
- Me détendre avant de me mettre au lit.
- Me vêtir confortablement.
- Diminuer les quantités de sucre et de sel dans les recettes.
- M'amuser - me détendre.
- Ne pas constamment surveiller les enfants.
- Amener les enfants au parc; crier, courir...
- Diminuer sa consommation de médicaments, d'alcool, de cigarettes, de café, etc.
- Calfeutrer les fenêtres et les portes pour ne pas avoir froid.

- Réparer ou faire réparer les marches branlantes, les rampes, les balcons pourris...
- Consulter régulièrement le médecin et le dentiste.

Besoin de sécurité

- Payer comptant.
- Établir un budget.
- Installer un détecteur de fumée, un extincteur, de bonnes serrures.
- Suivre et faire suivre aux enfants des cours de natation.
- Attacher ma ceinture de sécurité.
- M'informer des ressources du milieu.
- Montrer aux enfants à traverser la rue, à utiliser les moyens de transport...
- Écrire notre numéro de téléphone dans les vêtements des enfants, leur donner celui de voisins ou d'amis en cas d'urgence.
- M'informer de mes droits de locataire.
- Ne pas laisser le bébé sans surveillance.
- Avoir à portée de la main les numéros de téléphone de la police, des pompiers, du médecin.
- Permettre aux enfants de prendre des responsabilités nouvelles adaptées à leurs capacités.
- Rendre mes interdictions claires.

Besoins d'appartenance et d'affection

- Faire des caresses, donner des tapes dans le dos, passer la main dans les cheveux.
- Avoir des contacts physiques, chaleureux.
- Embrasser, cajoler.
- Faire les premiers pas vers les autres.
- Dire bonjour à mon voisin.
- Dire bonjour ou bonne nuit aux autres membres de ma famille.
- Souligner les anniversaires: gâteau, plats spéciaux, sortie.
- Prendre le temps d'être ensemble, de se parler, de s'**écouter**.
- Tenir compte des goûts des autres.
- Mettre de l'humour, de la fantaisie dans la maison, jouer des tours...
- M'intéresser à ce que les autres font et ressenient.
- Prendre soin de moi, me faire plaisir, me réserver du temps pour moi-même.
- Être réceptif à la tendresse.
- Partager les tâches familiales.
- Permettre aux autres d'avoir le plaisir de m'aider, de me consoler.
- Prendre le temps de rencontrer ceux que j'aime.
- Jouer avec les enfants (aux cartes, au backgammon...).

- Sortir seul avec un des enfants.
- Aller faire un pique-nique en famille.
- Avoir des amis à moi.
- Exprimer mes joies, mes peines.

Besoin d'estime

- Valoriser les succès - travaux scolaires, bricolage, sports, etc.
- Valoriser les apprentissages sensori-moteurs: " tu marches droit...".
- Soigner son apparence.
- Encourager les expériences nouvelles.
- Oser faire quelque chose de nouveau.
- Cesser de me critiquer, de me juger et de juger les autres.
- Mettre l'accent sur mes réussites et souligner celles des autres.
- Enlever de mon vocabulaire tous les mots dévalorisants et les étiquettes négatives.
- Accepter de faire des erreurs.
- Dire mon admiration à ceux pour qui j'en éprouve.
- Évaluer les critiques que les autres me font.
- Ne pas m'inquiéter exagérément à cause des remarques désagréables que les autres me font.
- Accepter des responsabilités.

Besoin de se développer

- Utiliser ma créativité le plus souvent possible.
- Développer mon potentiel sous toutes ses formes.
- Mettre ma touche personnelle dans ce que je fais.
- Trouver ma propre façon de répondre à mes besoins.
- Être dynamique.
- Être capable de me remettre en question.
- Utiliser mes talents (en couture, en peinture).

DEUXIÈME RENCONTRE **ANNEXE IV**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.3 TROISIÈME RENCONTRE

THÈME	:	Nos enfants, nos miroirs.
OBJECTIF	:	Prendre conscience des différentes facettes de ma relation avec mes enfants.

JE T'ÉCRIS

Étape I: Je formule mes attentes.

Étape II: Je t'écris.

TROISIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.4 QUATRIÈME RENCONTRE

THÈME : L'approche humaniste.

OBJECTIF : Découvrir l'approche humaniste de Rogers.

L'APPROCHE HUMANISTE DE ROGERS

"Ce désaccord fondamental entre les conceptions de quelqu'un et son expérience personnelle... compte pour une bonne part dans l'aliénation de l'homme moderne par rapport à lui-même [1].

Cette citation met en évidence l'une des trois conditions nécessaires à une bonne relation interpersonnelle, soit **l'authenticité ou la congruence**. Elle illustre bien cette idée d'authenticité : se connaître et être en harmonie avec ses pensées, ses émotions et ses actions.

La deuxième condition est **l'acceptation positive inconditionnelle** d'autrui. Accepter l'autre, c'est plus facile à dire qu'à faire! Dans sa propre famille, combien de gestes et de défauts faudrait-il accepter ? Attention, accepter ne veut pas dire "subir", mais plutôt "recevoir l'autre tel qu'il est sans jugement ni changement".

La troisième condition est **la compréhension empathique**, c'est-à-dire l'aptitude à ressentir le vécu existentiel de l'autre tout en demeurant soi-même. Donc, contrairement à ce qui se produit quand on éprouve de la sympathie, comprendre l'autre sans pour autant souffrir avec lui! Ces trois conditions sont à la base de la théorie de Rogers : se faire confiance, être ouvert à l'expérience et utiliser son potentiel en vivant intensément chaque instant.

Comment puis-je être authentique, empathique et tolérant avec mes enfants?

C'est d'abord un choix, une attitude positive qui se reflète dans des gestes concrets.

Apprenons à mieux nous aimer pour mieux vivre.

---

1. *Rogers, Liberté pour apprendre, 975, p. 245*

L'ARBRE DE CROISSANCE

QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.5 CINQUIÈME RENCONTRE

THÈME : Être des parents efficaces.

OBJECTIF : Découvrir la méthode Parents efficaces de Gordon.

LA PORTÉE DE MES PAROLES

Des paroles...

Te reconnais-tu dans ce langage?

- Si tu te perds dans le centre commercial, je te laisse ici.
- On sait bien, toi, tu veux toujours gagner quand on joue. Si tu n'acceptes pas de perdre, je ne joue plus avec toi.
- **Va** te brosser les dents... **Viens** chercher ta collation... **Mets** ton foulard... **Apporte** ta **clé**...
- Tu es donc boudeur, as-tu fini de "faire du boudin"?
- Pourquoi est-ce que tu ne peux pas être comme ton grand frère?
- T'es-tu regardé? As-tu vu de quoi tu as l'air, habillé comme ça?
- Tu n'aboutiras jamais à rien si tu continues comme ça.
- Après tout ce qu'on a fait pour toi...

Leur effet...

As-tu constaté l'effet de certaines de ces paroles?

Certaines des façons que nous avons de parler à nos enfants, qu'elles soient spontanées ou apprises, produisent quelquefois des effets non souhaitables dans notre relation avec eux, surtout lorsqu'ils vivent des situations intenses et importantes?

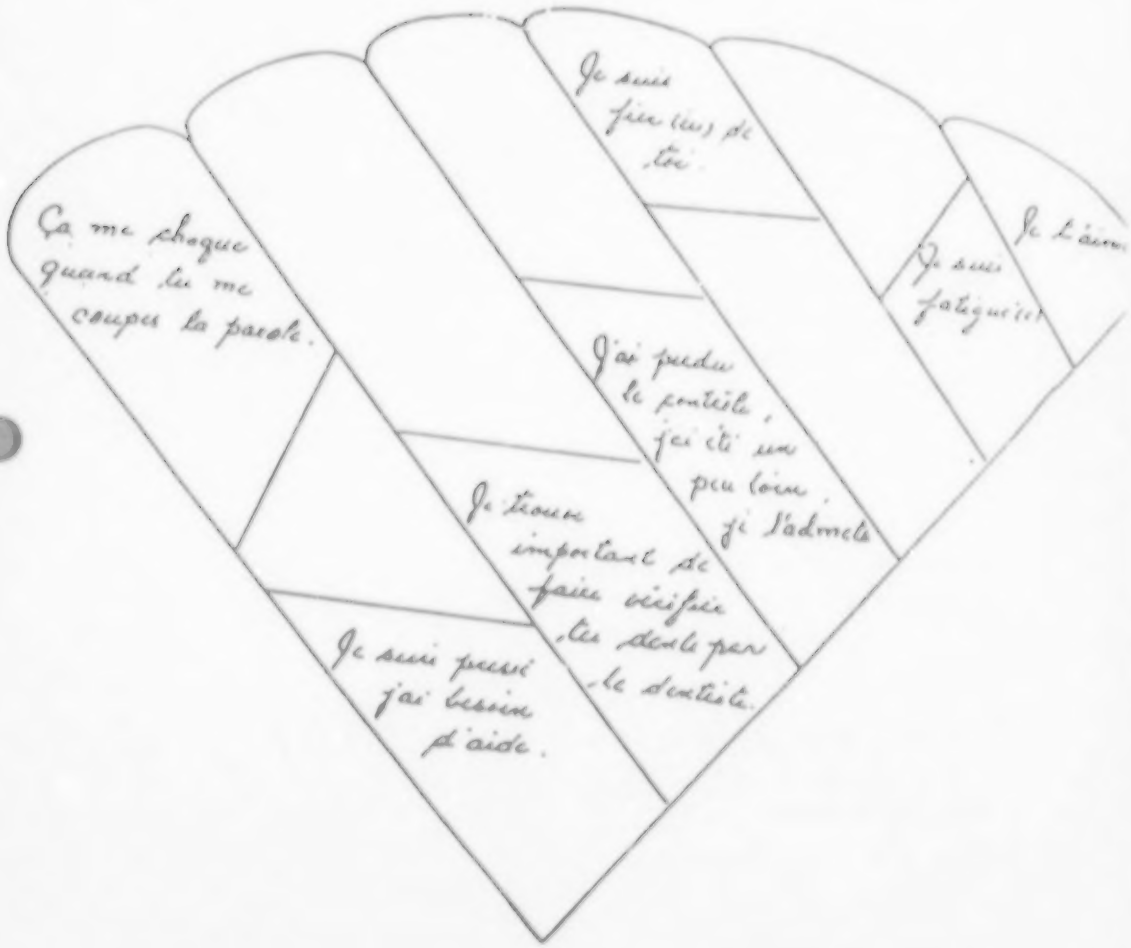
C'est le cas par exemple lorsqu'on dit quoi faire à l'enfant et qu'on ne lui laisse que peu de place pour penser par lui-même.

Exemple : ordres, menaces, sermons, morale.

C'est le cas aussi des propos dévalorisants, qui ont pour effet de diminuer la confiance et l'estime que l'enfant a de lui-même.

Exemple : "Tu es toujours dans la lune; tu ne comprends rien."

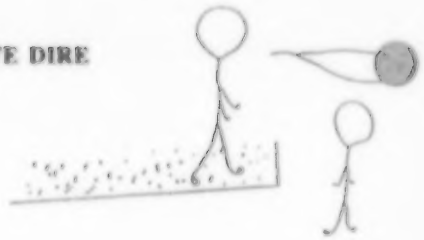
J'AI QUELQUE CHOSE À TE DIRE



COMPLÉTEZ CETTE PAGE AVEC VOS PROPRES PHRASES

4.5.55

J'AI QUELQUE CHOSE À TE DIRE



Contrairement à son habitude, Jocelyn a fait son lit et rangé sa chambre avant de partir pour l'école.

Martin est revenu de l'école sans attendre sa petite sœur Josée, qu'il doit ramener de la maternelle.

Après une consultation chez le médecin, maman est au repos pour une semaine.

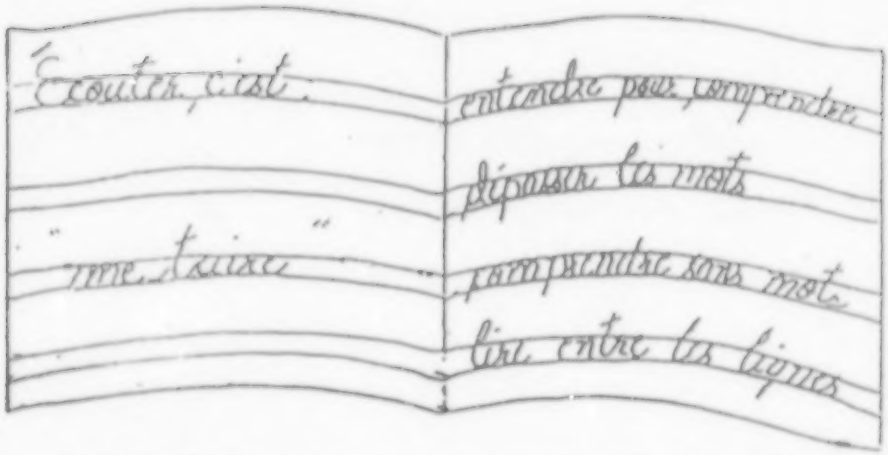
Les enfants sont déjà retournés à leurs jeux et papa se retrouve seul à faire la vaisselle.

Ajoutez un exemple personnel.

POURQUOI UTILISER LE "JE"

Pour l'enfant	Pour les parents
Il voit ses parents comme des personnes qui vivent et ressentent des émotions.	Ils apprennent à être sincères.
Il apprend à développer son autonomie et son sens des responsabilités.	Ils apprennent à se connaître.
Il apprend progressivement à prendre conscience des besoins des autres et à en tenir compte.	....

L'ÉCOUTE, C'EST...



Il y a une **manière négative** d'écouter qui bloque la communication avec l'enfant, ferme la bouche et le coeur de l'enfant. Ainsi, les parents empêchent l'expression de l'enfant quand ils n'ont pas le temps de l'écouter; quand ils lui donnent des conseils au mauvais moment; quand ils prennent une attitude ou une position rigide; quand ils essaient de se défendre ou de se justifier aux yeux de l'enfant. Est-ce vraiment de l'écoute?

Il y a une **manière positive** d'écouter un enfant. Elle se manifeste quand, par une attitude, un regard par exemple, les parents font comprendre à l'enfant qu'ils le comprennent et qu'ils l'encouragent à dire ce qu'il ressent. Cette manière de communiquer demande aux parents de s'intéresser vraiment à l'enfant et de l'accepter comme un être différent d'eux, qui mérite le respect. Elle exige aussi d'eux de bien saisir ce que l'enfant pense et ressent et de savoir lui manifester qu'ils le comprennent.

J'écoute mon enfant.

Stéphane dit à son lever : "Je ne vais pas à l'école ce matin."

- Est-il malade?
- A-t-il oublié de faire un devoir?
- A-t-il le goût d'aller chez grand-maman avec moi?
- A-t-il peur d'un plus grand qui le menace?
- ...

Comment puis-je écouter mon enfant sans être d'accord avec sa réaction, sa demande?

Dans cet exemple et celui qui suit, j'écris ce qui pourrait refléter à l'enfant son besoin ou son sentiment.

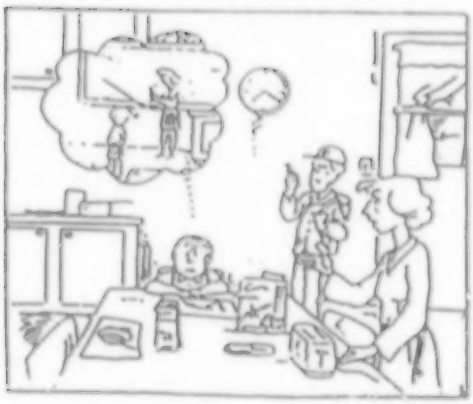
Annie est sans ami depuis quelque temps; elle semble triste et isolée.

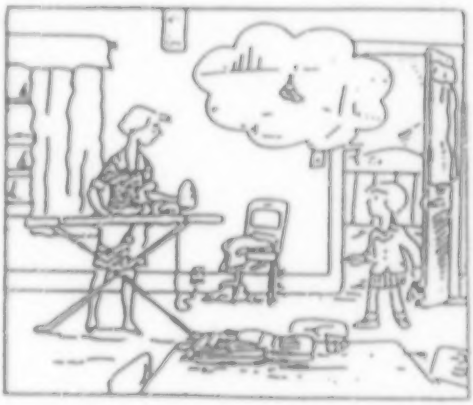
Je pense à une situation difficile vécue par mon enfant... Qu'est-ce que je pourrais lui dire?

_____

_____

NOTE: Faites comme si vous parliez à votre enfant en faisant attention au ton de votre voix, car il pourrait se sentir accusé...





J'aime être entendu

Quand tu m'écoutes, je comprends que tu m'acceptes sans condition et je me sens aimé pour ce que je suis. Et c'est **cet amour** que je ressens qui me donne le goût et l'élan pour changer et aussi pour accepter l'inchangeable [1].

Quand quelqu'un m'écoute réellement, sans porter de jugement sur moi, sans essayer de prendre sur lui mes responsabilités, sans essayer de me façonner, cela me fait rudement du bien [2].

Quand je suis écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un oeil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui m'étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un m'écoute [2].

---

1. Inspiré d'un texte de Louis-Marie Parent "Savoir écouter" publié dans la revue Je crois, en mai 1977.

2. Inspiré de Liberté pour apprendre, de C. Rogers, p. 222.

Quand je me sens compris, ma solitude et ma souffrance diminuent et mon amour pour toi est renforcé.

Je choisis de t'écouter...

J'apprends ainsi à mieux te connaître, je me rapproche de toi, je te comprends mieux. Je me donne aussi l'occasion de grandir à ton contact lorsque tu m'interroges sur ma façon de voir et de faire.

Et mon enfant... qu'en pense-t-il?

Toi et moi

Toi et moi avons, dans une même situation, des sentiments et des besoins qui nous sont propres. L'écoute de l'autre et l'expression de soi utilisées au bon moment sont des moyens de mieux se comprendre.

Exemple : Annie, pressée d'annoncer à sa mère que son équipe de ringuette a gagné, entre dans la cuisine avec ses bottes. Il est assez facile d'imaginer que la mère aura elle aussi quelque chose à dire.

Dans cet exemple, comme dans ceux qui suivent, imaginons la discussion entre l'enfant et son père ou sa mère.

_____

_____

_____

Hugo, 6 ans, est tombé sur le trottoir et s'est écorché un genou. Il ne veut pas que son père le soigne. Celui-ci veut pourtant éviter l'infection.

_____

_____

_____

Philippe, 9 ans, se tient souvent avec son copain Marc, ces temps-ci. Il semble trouver ce garçon particulièrement intéressant. La mère de Philippe, elle, s'inquiète de cette amitié à cause d'un changement de comportement chez son fils. Un vendredi soir à l'heure du souper, Philippe demande la permission d'aller coucher chez Marc.

_____

_____

_____

Racontez au groupe une situation semblable qui s'est produite dans votre famille.

_____

_____

_____

S'EXPRIMER AUTREMENT... PEUT-ÊTRE

À cause de mon rôle d'éducateur, j'ai la responsabilité d'amener mon enfant à tenir compte dans ses comportements:

de son propre intérêt
de mes besoins
des besoins des autres
des exigences de la réalité

Changer ces phrases en lui parlant **de lui** "Tu", **de moi** "Je", **de l'autre** "Il" ou "Elle", ou **de la réalité** par une phrase impersonnelle.

1- **Tais-toi, tu déranges ta soeur.**

_____

2- Va te coucher.

_____

3- Embrasse grand-papa.

_____

4- Mets ton imperméable.

_____

5- Ne fais pas de bruit, tu vas réveiller ton père.

_____

6- Va répondre à la porte.

_____

7- Ne t'amuse pas après l'école.

_____

8- Ferme la porte.

_____

9- Sors le chien.

_____

10- Habille-toi chaudement.

_____

---

* *Textes et exercices tirés de "Relations Parents-Enfants" documents du SEA de la Commission des écoles catholiques de Montréal par Gaston Gauthier, 1985.*

CINQUIÈME RENCONTRE **ANNEXE VIII**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.6 SIXIÈME RENCONTRE

THÈME : Analyse de ses propres valeurs.

OBJECTIF : Découvrir l'importance de ses valeurs.

L'ANALYSE DES VALEURS

Introduction

Souvent notre désir de favoriser le développement physique (alimentation saine, sports, etc.) de nos enfants nous amène à négliger le développement de leur personnalité.

Partons de l'idée que chaque enfant est un être unique, avec ses propres valeurs parfois différentes des nôtres.

Le fossé des générations entre les parents et les enfants peut être réduit grâce aux différentes activités imaginées par Simon et Olds. Ces activités amènent les parents à une communication beaucoup plus profonde et facilitent la résolution des conflits de valeurs, par une meilleure écoute et un plus grand respect de l'autre.

Dans un premier temps, nous étudierons les sept étapes de l'analyse des valeurs, qui nous aidera à déterminer quelles sont nos valeurs fondamentales.

Une **valeur** c'est :

- Ce qu'il y a de plus important pour nous.
- Notre opinion.
- Nos gestes.
- Notre intérêt.
- Nos croyances.
- Nos convictions.
- C'est ce qui a orienté notre vie.

Partant de ces exemples, demandons-nous si la notion de chacune de nos valeurs est bien claire dans notre esprit ou si nous n'en avons qu'une vague idée.

Les sept étapes sont regroupées comme suit :

Choisir :
1- Analyser les possibilités.
2- Examiner les conséquences.
3- Choisir librement.

Être fier :
4- Se concentrer sur les aspects positifs.
5- Communiquer.

Agir :
6- Vivre selon ses valeurs.
7- Persévérer dans ses décisions.

Chacune de ces sept étapes nous permet de trouver un indice de la profondeur de nos valeurs. Après avoir franchi toutes les étapes, nous pourrons dire si la valeur que nous avons analysée est fondamentale pour nous.

Prenons un exemple : Que pensez-vous de **l'ordre** dans une maison?

Choisir

Étape 1- Analyser les possibilités.

Que dois-je faire?

Voici quelques possibilités :

- Être ordonné en tout temps.
- Mettre de l'ordre seulement lorsque des visiteurs s'annoncent.
- Ne mettre de l'ordre qu'à la fin de la journée.
- Être ordonné et faire en sorte que toute la famille le soit.

Étape 2- Examiner les conséquences.

Qu'arrivera-t-il si je...?

- Si je suis ordonné, je ne perdrai pas des heures à chercher. J'éviterai aussi les risques d'accidents.

- Si j'accepte le désordre, j'éviterai de toujours insister pour que les autres membres de la famille rangent leurs affaires. Je serai donc moins tendu.

- Si ce n'est pas trop rangé, la maison aura l'air plus vivante.

Quelle est la chose la plus importante pour moi?

Étape 3- Choisir librement.

Est-ce vraiment ce que je veux?

- Vous devez vous assurer que personne n'exerce de pression sur vous. Si vous choisissez d'être ordonné pour faire plaisir à quelqu'un, vous ne choisissez pas librement: vous faites ce que les autres attendent de vous. Pour arriver à choisir librement, vous devez analyser toutes les possibilités et en prévoir les conséquences.

Être fier

Étape 4- Se concentrer sur les aspects positifs.

Suis-je heureux et fier?

- Si vous dites : "Quand les enfants seront partis de la maison, l'ordre ne sera pas moins important pour moi", vous choisissez la possibilité la plus facile. Mais si vous dites: "Je suis tellement content, la maison est toujours en ordre; on a

beaucoup de temps et d'espace, cela montre que vous êtes très satisfait de votre décision.

Étape 5- Communiquer.

Est-ce que j'en informe les autres, mon entourage, la famille?

- Vous faites un conseil de famille pour informer tout le monde de votre décision. Vous seriez prêt à participer à une conférence ayant pour sujet "l'ordre est une chose indispensable dans une famille". Et personne ne douterait de votre conviction.

Agir

Étape 6- Vivre selon ses valeurs.

Que puis-je faire pour que dans ma vie de tous les jours mes actes reflètent mes valeurs?

- Vous établissez une liste de règlements: une place pour chaque chose, chaque chose à sa place.

- Vous établissez toujours un plan de ce qu'il y a à faire dans la journée.

- Vous faites un horaire pour les repas, la télévision, les devoirs, le coucher.

Tout cela démontre que vous êtes une personne très ordonnée.

Étape 7- Persévérer dans ses décisions.

Que puis-je faire pour maintenir ma décision?

- Vous gardez **toujours** votre maison à l'ordre.

- Chaque jour vous devez faire le point afin que l'ordre soit maintenu dans votre famille, car votre décision n'est pas seulement l'affaire d'une journée.

JEUX QUI NOUS AIDERONT À DÉFINIR NOS VALEURS

A) Conseils

- Reconnaître que nos valeurs sont en constante évolution.
- Communiquer ouvertement nos convictions personnelles.
- Ne pas exiger ou attendre que les autres soient d'accord.
- Laisser nos enfants exprimer leurs points de vue.
- Être prêt à tout entendre.
- Faire une seule chose à la fois.
- Garder son sens de l'humour.
- Ne pas trop en demander; ne pas aller trop vite.
- Ne pas nous servir de ces jeux pour manipuler nos enfants.
- L'animateur participe toujours au jeu.

B) Sept règles fondamentales

1. On ne doit pas critiquer les autres.
2. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses.
3. Une seule personne parle à la fois et elle ne doit pas être interrompue.
4. Chacun a le droit de s'abstenir de parler.
5. Il ne faut pas porter d'attaques.
6. On ne doit pas se critiquer soi-même.
7. Il ne faut pas craindre de changer d'idée.

C) Explication des jeux

Jeu I: Ce que j'aime faire

Ce jeu se divise en deux étapes, **A et B.** Il peut être fait en famille, entre amis ou par un groupe d'enfants.

Étape A

Chacun, après un temps de réflexion, écrit entre 10 et 20 choses qu'il aime faire (ou moins dans le cas des enfants). Pour les enfants qui ne savent pas écrire, un adulte peut prendre les notes **(annexe III).**

Étape B

Il s'agit de choisir un symbole pour décrire chacune des activités, ce qui vous aidera à comprendre pourquoi vous aimez vous y adonner et à définir votre personnalité.

La première fois que vous faites ce jeu, vous pouvez utiliser les symboles suivants:

$: Pour les activités qui demandent de l'argent.
S: Pour les activités que vous aimez faire seul.
A: Pour les activités que vous aimez faire en groupe.
SA: Pour les activités que vous aimez faire seul ou en groupe.

Exemples :

J: Activités auxquelles vous participeriez davantage si vous étiez plus jeune.
V: Activités auxquelles vous participeriez davantage si vous étiez plus vieux.
E: Activités que vous souhaiteriez que vos enfants aiment un jour.
PS: Activités auxquelles vous aimeriez vous adonner plus souvent.

Variante

Choses que j'aime faire: les jours de pluie;
les jours de congé;
en famille;
à l'école;
quand je suis malade;
qui ne coûtent rien;
en vacances avec la famille.

Cette activité vous aidera à découvrir ou redécouvrir des traits cachés ou oubliés de votre personnalité et de celle des autres.

Jeu II : Déterminer l'importance et l'ordre de priorité de mes valeurs.

Chaque personne doit donner une réponse aux questions choisies par l'animateur. On pourra ensuite discuter des réponses **(annexe IV).**

Exemples de questions

- Qu'avez-vous été incapable de vous procurer aujourd'hui, alors que vous en aviez besoin?
- Pourquoi avez-vous hâte à demain?
- Qu'avez-vous vu de plus beau dans votre vie?
- Qu'aimeriez-vous vraiment apprendre à faire?
- De quoi êtes-vous fier aujourd'hui?

Cette activité vous aidera à mesurer l'importance de vos valeurs ainsi que leur ordre de priorité dans votre quotidien.

Variante

Vous pouvez également faire ce jeu avec vos enfants, qui pourront alors exprimer librement leurs besoins et leurs sentiments.

Jeu III : À la découverte de ma personnalité

Il s'agit, par cette activité, de répondre à une série de questions pour découvrir la perception que vous avez de vous-même **(annexe V)**.

Exemple : Est-ce que vous ressemblez davantage...

- à un salon ou à une cuisine?
- à la terre ou à l'eau?
- à un soulier ou à une chaussette?
- à un oui ou à un non?
- à une balle ou à un bâton?
- au sel ou au sucre?
- à une Mercédès ou à une Lada?

Variante

Chacun peut dire comment il perçoit les autres participants.

Il est important de bien voir comment vous vous percevez, et de prendre conscience de l'influence que cela a dans votre vie.

Après chaque activité, retourner aux sept étapes de l'analyse des valeurs.

JEU I : CE QUE J'AIME FAIRE

SYMBOLES	CE QUE J'AIME FAIRE
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15

JEU II : DÉTERMINER L'IMPORTANCE ET L'ORDRE DE PRIORITÉ DE MES VALEURS

Questions:

1- À quel moment me suis-je senti le plus satisfait aujourd'hui?

_____
_____
_____

2- À quel moment me suis-je senti le moins satisfait aujourd'hui?

_____
_____
_____

3- Comment ai-je pris soin de moi aujourd'hui?

_____
_____
_____

4- Qui a aidé à rendre ma journée plus agréable?

_____
_____
_____

JEU III : À LA DÉCOUVERTE DE MA PERSONNALITÉ

Est-ce que je ressemble davantage...

ou

à la ville
pourquoi_____
_____
_____

à la campagne
pourquoi_____
_____
_____

à un lion
pourquoi_____
_____
_____

à un chat
pourquoi_____
_____
_____

à une plante
pourquoi_____
_____
_____

à une fleur
pourquoi_____
_____
_____

à un cowboy
pourquoi_____
_____
_____

à un indien
pourquoi_____
_____
_____

à un professeur
pourquoi_____
_____
_____

à un étudiant
pourquoi_____
_____
_____

ou

au chaud
pourquoi_____
_____
_____

au froid
pourquoi_____
_____
_____

à une radio
pourquoi_____
_____
_____

à une télévision
pourquoi_____
_____
_____

au soleil
pourquoi_____
_____
_____

à la lune
pourquoi_____
_____
_____

à une rose
pourquoi_____
_____
_____

à une marguerite
pourquoi_____
_____
_____

à .....
pourquoi_____
_____
_____

à .....
pourquoi_____
_____
_____

à .....
pourquoi_____
_____
_____

à .....
pourquoi_____
_____
_____

SIXIÈME RENCONTRE **ANNEXE VI**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE

THÈME : L'approche comportementale.

OBJECTIF : Découvrir l'approche comportementale.

L'APPROCHE COMPORTEMENTALE (BEHAVIORALE)

Nous obtiendrons que les enfants aient de bons comportements avec le miel de notre approbation et de notre contentement, non avec le vinaigre de nos critiques et de nos punitions. Cette phrase résume la philosophie de l'approche comportementale, qui est issue des théories américaines sur l'apprentissage et le comportement.

Principe de base

"Il ne faut pas craindre d'influencer ses enfants. Il est facile de les façonner comme on veut."

Le faire sans s'en rendre compte est peut-être moins bon que de le faire consciemment.

Les enfants ont besoin de stimuli pour se développer.

Les enfants aiment répéter une activité stimulante.

À l'opposé des stimuli il y a les blocages. Les difficultés trop grandes ou les défis trop exigeants imposés aux enfants peuvent ralentir leurs apprentissages.

Il est important de tenir compte de ces deux éléments (stimulus - blocage) dans l'éducation, afin de permettre à l'enfant de développer son autonomie.

Technique de renforcement du comportement

Objectif	:	En premier lieu, il est nécessaire de formuler son but.
Analyse du développement de l'enfant	:	Il faut déterminer le niveau de développement intellectuel, affectif, physique de l'enfant.

Renforcement : Les récompenses devront être fréquentes au début, puis diminuer progressivement, en passant du plan essentiellement matériel au plan psychologique (satisfaction de soi).

BLOCAGES

Enfant	Adolescent
Ex. : jeux non appropriés à son âge	Ex. : défis disproportionnés

STIMULI

Enfant	Adolescent
Ex. : mobile au-dessus du lit du bébé	Ex. : donner de l'argent de poche

LE COMPORTEMENT DE L'ENFANT, C'EST VOUS QUI AIDEZ À L'ORIENTER

Les parents d'aujourd'hui disent qu'éduquer des enfants c'est souvent difficile, que les temps ont changé, que les enfants ne respectent plus l'autorité, ne savent plus obéir; bref élever des enfants, c'est une tâche énorme. Les parents, pour la plupart, ne savent plus quelle attitude adopter.

Comment peuvent-ils se faire respecter et obéir?
Comment doivent-ils parler à leurs enfants?
Comment peuvent-ils être compréhensifs sans être trop permissifs?

Autant de questions que les parents se posent... Et les réponses ne viennent pas facilement.

Plusieurs enfants se comportent mal parce qu'ils se sont aperçus que c'est la façon la plus efficace d'obtenir l'attention des parents.

Réfléchissons aux questions qui suivent.

1- Critiquons-nous et punissons-nous les mauvais comportements de nos enfants et ignorons-nous leurs bons comportements?

2- Quelle place la flatterie prend-elle quand nous les louangeons? (La flatterie comporte une part de mensonge).

3- Les récompenses que nous donnons sont-elles vraiment méritées?

4- Tenons-nous toujours nos promesses?

5- Sommes-nous attentifs à leurs sentiments?

6- Sommes-nous toujours très clairs dans la formulation des règlements et des demandes?

Que penser, en tant que parents, du proverbe:

"On attire les mouches avec du miel, non avec du vinaigre"?

Ensemble nous allons tenter de répondre à ces questions.

L'APPROCHE COMPORTEMENTALE (Robert Bélanger)

Selon cette approche les parents doivent accorder une attention plus grande à leur attitude à l'égard de leur enfant et souligner les comportements adéquats plutôt que de punir les manquements. Il est malheureusement beaucoup plus facile de remarquer ce qu'il y a de négatif dans le comportement de ses enfants. On oublie trop souvent de souligner le positif, ce qui est pourtant un stimulant très important.

Exemple
L'enfant qui a toujours l'habitude de se lever pendant les repas. En lui faisant constamment des remarques à ce sujet, on ne fera qu'aggraver la situation. Si au contraire on ignore la chose, l'enfant se lèvera plus souvent pendant un certain temps, mais si l'on tient bon, il cessera petit à petit de le faire. Cela suppose qu'au préalable, le parent a émis clairement ses exigences et les conséquences qui en découlent.

Les flatteries et les compliments

L'enfant sent que les flatteries sont superficielles, c'est pourquoi il vaut mieux lui faire un compliment par lequel on lui expliquera pourquoi on est content de lui (ce qu'il a fait par exemple).

Exemples :
- "Tu es un bon garçon" devient: "Merci d'avoir porté les poubelles."
- "Tu es la plus belle" devient: "Ta robe te va très bien."

L'enfant apprend à être fier de lui-même et de ce qu'il fait. Sa fierté devient une importante motivation à bien faire.

Autres façons de montrer son approbation à son enfant :
- lui sourire;
- lui donner une tape sur l'épaule;

- prendre le temps de lui parler;
- jouer avec lui;
- le serrer contre soi;
- le prendre dans ses bras;
- l'amener faire une course;
- souligner ses bons comportements devant toute la famille.

Faisant suivre une remarque positive d'une remarque négative nous rompons l'effet de renforcement.

Il ne faut pas dire :
- "Elle est très belle la maison que tu as construite, mais il y manque la porte."
- "J'aime beaucoup ton maquillage ce matin, il est plus réussi que d'habitude."

Si nous voulons motiver notre enfant, ne soulignons que le positif.

Les récompenses

Les récompenses (argent, biscuits, bonbons, permissions spéciales) ont aussi leur importance. Souvent les encouragements des parents ne suffisent pas; donner une récompense est parfois nécessaire. Il faut par contre éviter d'abuser des récompenses. L'enfant y verrait une incapacité de la part de ses parents de lui donner l'attention et l'affection dont il a besoin.

L'enfant doit mériter sa récompense. Donner des récompenses trop facilement n'apprend pas à l'enfant à bien se comporter.

L'enfant se dit : "Ce n'est pas nécessaire de me forcer, j'aurai quand même une récompense."

Les promesses à long terme et sans exigences précises

Les exigences des parents doivent être claires, et la récompense de l'enfant doit suivre rapidement.

Exemples :

- "Si tu es gentil chez le médecin, tu auras une surprise."
- "Si tu as un beau bulletin le mois prochain, tu auras un dollar."

L'enfant sent que les parents veulent se débarrasser de lui. Ce sentiment vient du fait que les promesses et les attentes des parents sont trop imprécises. Parler d'un "beau bulletin" ne dit pas quelles notes doit avoir l'enfant; lui demander "d'être gentil" ne dit pas à l'enfant ce qu'il doit faire et ne pas faire. Le "mois prochain", c'est trop loin pour que l'enfant soit motivé à travailler.

Il faut dire :

- "Si tu obtiens 8 sur 10 à l'examen, tu auras un dollar."
- "Si tu ne prends pas le bureau du médecin pour un terrain de jeu, on ira manger une crème glacée en rentrant."

Il est également important de dire dans les détails pourquoi on est content lorsque l'enfant se conduit bien.

Exemples :

- "Merci d'avoir lavé l'auto. Je n'avais vraiment pas le goût de le faire."
- "Je suis contente que tu invites ta soeur à jouer avec toi et ton amie; je n'aime pas la voir triste lorsqu'elle est seule."

La colère

Les parents ne sont pas à l'abri de la colère, mais ils doivent l'exprimer sans attaquer la personnalité de l'enfant et avoir soin de lui en expliquer clairement le motif.

Exemples :

- "Je suis très fâché, je ne veux plus que tu montes sur le comptoir."
- "Je ne suis pas contente, ces affaires sont à moi et tu ne dois pas y toucher."
- "Tu as renversé toute une pinte de lait sur le plancher, que je viens de laver."
- "Vas-t'en veux-tu, je suis très en colère."

Les sentiments

Il faut montrer à l'enfant que nous comprenons ses sentiments.

On doit dire :

- "Je le sais que tu as peur; que tu n'aimes pas aller chez le dentiste."

plutôt que :

- "Tu sais bien qu'on doit faire soigner ta dent."

Mieux vaut dire :

- "C'est triste de perdre un ami."

que :

- "Un de perdu, dix de retrouvés."

Mieux vaut dire :

- "Tu aurais aimé porter cette robe pour le concert."

que :

- "Tu sais bien que je n'ai pas eu le temps de la terminer."

Les menaces et les punitions corporelles

Les punitions corporelles ne sont pas toujours efficaces. On n'en retire qu'un résultat temporaire. Menacer ou battre l'enfant, c'est donner de l'importance à ses mauvais comportements.

Les menaces provoquent l'enfant et le font réagir de façon négative. C'est une invitation à faire le contraire de ce qu'on lui demande.

Comment réagirions-nous si notre enfant nous disait: "Si tu ne me donnes pas du jus tout de suite, je casse le verre?" Il faut éviter de menacer, de blesser l'enfant ou de le rejeter.

Exemples :

- "Si tu fais ça je te tape les mains."
- "Arrête de crier ou je te punis."
- "Tu seras pensionnaire en septembre si ton comportement ne change pas."
- "Je ne t'aimerai plus si tu continues."

Ce genre de menaces rend l'enfant anxieux. L'enfant vit dans la peur d'être blessé ou abandonné, les conséquences peuvent aller jusqu'aux échecs scolaires.

Les tapes sont parfois nécessaires, mais on doit éviter de se servir d'un objet. Elles ne doivent pas être fréquentes car elles deviennent inefficaces. Elles amènent l'enfant à nous haïr, à se venger, ou à commettre en cachette les actions qui lui ont valu ces tapes.

Les tapes utilisées comme mesure d'urgence

Exemples :

- "Je t'ai dit de ne pas jouer avec les allumettes."
- "On ne va pas dans la rue, je t'avais averti."

L'isolement et la privation

Ce sont des moyens complémentaires pour discipliner son enfant. Ils devront être de courte durée, car l'enfant oubliera pourquoi il a été puni.

Exemples :

- "Tu n'utiliseras pas ta bicyclette de la journée" plutôt que: "de la semaine".
- "Tu vas dans ta chambre pour cinq minutes" plutôt que: "pour deux heures".

L'isolement doit se faire dans un endroit ennuyeux et non au paradis des jouets. La privation consiste à interdire à l'enfant de faire une chose qu'il aime habituellement faire (écouter une émission de télévision, manger des desserts, faire de la bicyclette, etc.).

Il faut toujours expliquer pourquoi la punition.

Exemples :

- "Si tu fais ça je te tape les mains."
- "Arrête de crier ou je te punis."
- "Tu seras pensionnaire en septembre si ton comportement ne change pas."
- "Je ne t'aimerai plus si tu continues."

Ce genre de menaces rend l'enfant anxieux. L'enfant vit dans la peur d'être blessé ou abandonné, les conséquences peuvent aller jusqu'aux échecs scolaires.

Les tapes sont parfois nécessaires, mais on doit éviter de se servir d'un objet. Elles ne doivent pas être fréquentes car elles deviennent inefficaces. Elles amènent l'enfant à nous haïr, à se venger, ou à commettre en cachette les actions qui lui ont valu ces tapes.

Les tapes utilisées comme mesure d'urgence

Exemples :

- "Je t'ai dit de ne pas jouer avec les allumettes."
- "On ne va pas dans la rue, je t'avais averti."

L'isolement et la privation

Ce sont des moyens compléimentaires pour discipliner son enfant. Ils devront être de courte durée, car l'enfant oubliera pourquoi il a été puni.

Exemples :

- "Tu n'utiliseras pas ta bicyclette de la journée" plutôt que: "de la semaine".
- "Tu vas dans ta chambre pour cinq minutes" plutôt que: "pour deux heures".

L'isolement doit se faire dans un endroit ennuyeux et non au paradis des jouets. La privation consiste à interdire à l'enfant de faire une chose qu'il aime habituellement faire (écouter une émission de télévision, manger des desserts, faire de la bicyclette, etc.).

Il faut toujours expliquer pourquoi la punition.

Exemple :

- "Pas de bicyclette pour une heure, puisque tu n'as pas respecté l'interdiction d'aller dans la rue."

Par ailleurs, au moment où l'on fait cesser la punition il faut dire à l'enfant pourquoi.

Exemple :

- "Depuis deux jours tu ne tardes plus à rentrer après l'école. Je crois que tu as droit à une heure de télévision supplémentaire."

La punition doit être de courte durée, comme l'isolement. Ces deux mesures doivent être utilisées avec modération.

Les règlements doivent être clairs et exempts de menaces

Exemples

Il faut dire :

- "Les devoirs d'abord, la télévision ensuite."
- "On se lave les mains avant les repas."
- "Il te reste cinq minutes avant de partir pour l'école."

et non :

- "Si tu ne fais pas tes devoirs, tu ne regarderas pas la télévision."
- "Si tu ne te laves pas les mains, tu ne t'asseois pas à la table avec nous."
- "Si tu ne te dépêches pas, tu manqueras ton autobus."

Demander à l'enfant de répéter ce qu'on lui demande est une bonne façon de voir s'il a bien compris.

Donner une solution de rechange à un enfant l'aide à respecter le règlement que l'on a établi.

Exemples :

- "Tu peux jouer au ballon dehors, mais pas dans la maison."

- "On grimpe dans le trapèze, mais pas sur le comptoir."

Se voir interdire quelque chose est difficile pour l'enfant. En l'aidant à exprimer verbalement son sentiment, on obtiendra de meilleurs résultats.

Exemples :

- "Je sais que tu aurais aimé ne jamais avoir de petite soeur, mais cela ne te donne pas le droit de la frapper."
- "Tu as l'air triste de ne pas aller au cinéma avec ton père."

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE V**

COMMENT LES CHOSES SE PASSENT-ELLES CHEZ NOUS?

1- Jamais
2- Rarement
3- Fréquemment
4- Toujours

CRITIQUES _____

FLATTERIES _____

RÉCOMPENSES _____

PROMESSES _____

INTERDICTIONS _____

ATTENTES _____

PUNITIONS _____

LOUANGES _____

APPROBATIONS _____

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: _____

Objectif de la rencontre: _____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: _____

_____

_____

_____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE

THÈME : Évaluation des rencontres.

OBJECTIFS : Évaluer les rencontres et établir un plan d'action personnel.

TABLEAU DE MES APPRENTISSAGES

1- Approche humaniste

J'ai découvert que: _____
_____
_____

Ce qui s'est confirmé: _____
_____
_____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: _____
_____
_____

2- Parents efficaces (Gordon)

J'ai découvert que: _____
_____
_____

Ce qui s'est confirmé: _____
_____
_____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: _____
_____
_____

3- Analyse des valeurs (Simon et Olds)

J'ai découvert que: _____
_____
_____

Ce qui s'est confirmé: _____
_____
_____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: _____
_____
_____

4- Approche comportementale (Behaviorale)

J'ai découvert que: _____
_____
_____

Ce qui s'est confirmé : _____
_____
_____

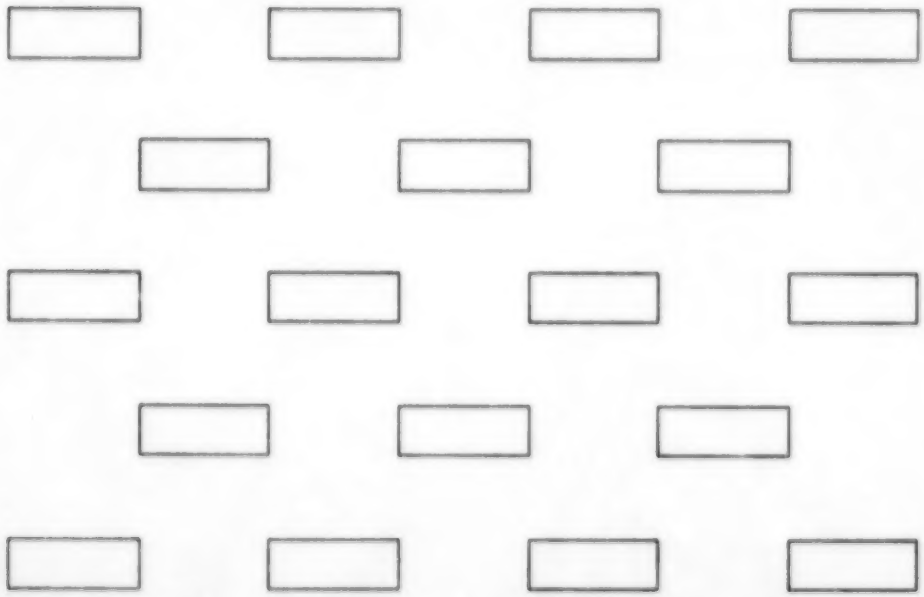
J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: _____
_____
_____

MA PROPRE APPROCHE ÉDUCATIVE, C'EST :

QUELLE IMAGE AI-JE DE MA FAMILLE?

Liste de mots:	vacances	sports	compréhension
	voyages	télévision	désordre
	repas	communication	loisirs
	ménage	tranquillité	envie
	lavage	respect	fatigue
	querelle	religion	entraide
	bruits	ordre	entrain
Nom des membres de la famille:	mère	père	enfants
	grands-parents		

Faire des liens entre les mots et les personnes



HUITIÈME RENCONTRE **ANNEXE IV**

Quels changements ai-je remarqué depuis le début des rencontres sur les plans personnel et familial?

Qu'ai-je le goût d'investir?

Depuis la deuxième rencontre, ai-je atteint les objectifs que je m'étais fixés?

Changement remarqué

_____
_____
_____
_____
_____

Investissement

_____
_____
_____
_____
_____

Objectifs atteints

_____
_____
_____
_____
_____

6.0 BIBLIOGRAPHIE

ARSENEAU, J., BOUCHARD, C., BOURGON, M., GOUPIL, G., GUAY, J., LAVOIE, F., PERREAULT, R., Psychothérapie: attention!, Québec sciences, Québec, 1983.

BECKER, W.C., Parents are Teachers: A child Management Program, Research Press, Champaign, 1971.

BÉLANGER, R., Vinaigre ou miel: comment éduquer son enfant, Robert Bélanger, Montréal, 1979.

BÉLANGER, R., Parents d'adolescents, Robert Bélanger, Montréal, 1983.

BURVIANA, N., Les nouvelles psychothérapies in Psychiatrie clinique: approche contemporaine, Ed. Gaétan Morin, Chicoutimi, 1980.

CHAMPAGNE-GILBERT, La famille et l'homme à délivrer du pouvoir, Leméac, Montréal, 1980.

CLOUTIER, Richard, Psychologie de l'adolescence, Gaétan Morin, Chicoutimi, 1982.

"Familles d'aujourd'hui", Revue Critère nº 33, 1982.

DODSON, F., Aimer sans tout permettre, Laffont, Paris, 1979.

DOUVAN, E., ADELSON, J., The Adolescent Experience, Wiley, New-York, 1966.

ELDER,G.H., Parental Power Legitimatization and its Effects upon the Adolescent, Sociometry, 26, 50-65, 1963.

ELDER, G.H., "Adult Control in Family and School, Public Opinion in Historical Comparative Perspective", Youth and Society, 49, 5-34, 1971.

FROMM, E., L'art d'aimer, EPI, Paris, 1968.

GINOTT, H.G., Between Parent and Child. New Solutions to Old Problems. Mac Millan, New-York, 1965.

GINOTT, H.G., Between Parent and Teenager. Mac Millan, New-York, 1969.

GLASSER, W., Des écoles sans déchets. Fleurus, Paris, 1973.

GORDON, T., Parents efficaces. Éditions du Jour, Montréal, 1979.

HOLLAND, J.G., "Behaviorism: Part of the Problem or Part of the Solution". Journal of Applied Behavior Analysis, 11, 163-174, 1978.

HURLOCK, E., Adolescent Development. Mc Graw-Hill, New-York, 1973.

JOSHI, P., DE GRACE, G.R., Conceptions contemporaines de la santé mentale. Décarie, Montréal, 1983.

LADOUCEUR, R., BOUCHARD, M.A., GRANGER, L., Principes et applications des thérapies béhaviorales. Edisem, Montréal, 1977.

MARQUET, P.B., Rogers. Éditions Universitaires, Paris, 1971.

NEILL, A.S., Libres enfants de Summerhill. Maspéro, Paris 1969.

NEWMAN, B.M., NEWMAN, P.R., An Introduction to the Psychology of Adolescence. Dorsey Press, Howewood, Illinois, 1979.

NICHOLSON, L., TORBET, L., Parents gagnants. Éditions du Jour, Actualisation, Montréal, 1983.

PATTERSON, G.R., GULLION, M.D., Comment vivre auprès des enfants. La Presse, Montréal, 1974.

POIRIER-THIBAULT, Lucille, La règle ou la raison: Guide pratique de discipline en milieu scolaire. Éditions d'Acadie, Moncton, 1983.

ROGERS, C.R., Liberté pour apprendre, Dunod, Paris, 1973.

SIMOND, S.B., OLDS, S.W., Aidez votre enfant à choisir, Actualisation, Montréal, 1981.

SPOCK, B., Comment soigner et éduquer son enfant, Marabout, Paris, 1979.

WOLPE, J., Pratique de la thérapie comportementale, Masson, Paris, 1975.

YORK, D., YORK, P., Toughlove: A self help manual for kids in trouble, Community Service Foundation, Selleville, 1983.

YORK, D., YORK, P., Toughlove: A self help manual for parents troubled by Teenager behavior, Community Service Foundation, Sellerville, 1980.

Gouvernement du Québec
Ministère
de l'Éducation

01-6393-3